



REGIONE DEL VENETO



MuoviMondo

I Capofila

**Programma regionale di promozione dell'attività motoria
Servizio di Promozione ed Educazione alla Salute ULSS 20**

via S D'Acquisto 7, 37122 Verona

tel: 045/8075969 - mail: smorgante@ulss20.verona.it

sito web http://prevenzione.ulss20.verona.it/att_motoria.html

newsletter <http://www.newsletterattivamotoria.info/>

Twitter: Promozione salute VR @Promo_salute_VR

Hanno collaborato:

Rete Tante Tinte

I.C. 11 BORGO ROMA OVEST

Via Udine 2,

Tel. 045-501349 Fax 045-582044

37135 Verona

e-mail rete@retetantetinte.it

sito web: www.retetantetinte.it

veronetta129

Interrato dell'Acqua Morta 64 (piazza Isolo)

tel. 0458947456; cell. 3345291538

e-mail: info@veronetta129.it

sito web: www.veronetta129.it

CESTIM Centro Studi Immigrazione

Via Cavallotti, 10 - 37124 Verona.

Tel. 0039-045-8011032 - Fax 0039-045-8035075

sito web: www.cestim.it



Stampato nel novembre 2013
da Cierre Grafica (Verona)
www.cierrenet.it

MUOVIMONDO

Manuale per la didattica interculturale del movimento e degli stili di vita sani nelle scuole



MUOVIMONDO

MANUALE PER LA DIDATTICA INTERCULTURALE DEL MOVIMENTO E DEGLI STILI DI VITA SANI NELLE SCUOLE

Testi: **Silvia Caporaso**¹, **Carlotta Chiari**², **Paola Ciddio**, **Franca Gasparini**³, **Alice Silvestri**⁴,
Diego Soave², **Laura Valenari**², **Giulia Vicenzi**⁴

A cura di: **Cinzia Maggi**⁵, **Susanna Morgante**⁶

Supporto tecnico-scientifico: **Leonardo Speri**⁷, **Susanna Morgante**⁶

Editing: **Carlotta Chiari**², **Paola Ciddio**, **Diego Soave**², **Laura Valenari**²

Revisione dei contenuti relativi all'alimentazione a cura di: **Linda Chioffi**⁸, **Norma de Paoli**⁹

Progetto grafico, impaginazione e revisione: **Paola Ciddio**

Illustrazioni di copertina, sezioni *Giochi dal mondo* e *Giochi didattici di movimento*: **Alberto Raffaelli**

Supporto tecnico-grafico: **Michele Carazza**

Il progetto è stato realizzato all'interno del

Piano regionale prevenzione della Direzione Prevenzione – Regione del Veneto

Responsabile Dipartimento di Prevenzione - ULSS 20 **Massimo Valsecchi**

1 Docente scuola secondaria di 1° (I.C. 11 Borgo Roma Ovest)

2 Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, ULSS 20 di Verona, Programma Regionale di Promozione dell'Attività Motoria

3 Docente scuola primaria (I.C. Fumane)

4 Docente di italiano L2 (veronetta129)

5 Coordinatrice operativa della Rete Tante Tinte di Verona

6 Responsabile del Programma Regionale di Promozione dell'Attività Motoria, Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, ULSS 20 di Verona

7 Responsabile Servizio Promozione e Educazione alla Salute, Dipartimento di Prevenzione, ULSS 20 di Verona

8 Direttore Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, Dipartimento di Prevenzione, ULSS 20 di Verona

9 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, Dipartimento di Prevenzione, ULSS 20 di Verona

Le immagini a pag. 140, 150, 168 e 174 sono tratte dalla *Public Health Image Library dei Centers for Disease Control di Atlanta*.

INDICE

PREFAZIONE	7
PREMESSA	9
MOVIMENTO, SALUTE E INTERCULTURA A SCUOLA	11
CULTURE IN MOVIMENTO	15
UNA SCUOLA DIVERTENTE E MULTICOLORE	19
PERCORSI DIDATTICI	23
SCUOLA PRIMARIA	27
SCUOLA SECONDARIA	113
GIOCHI DAL MONDO	183
GIOCHI DIDATTICI DI MOVIMENTO	211
ALLEGATI	227

PREFAZIONE

Promuovere uno stile di vita attivo è ormai diventato una delle massime priorità per chi si occupa di prevenzione. Alla recente conferenza di Vienna, organizzata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità su malattie croniche, esercizio fisico e alimentazione, si è parlato di una vera propria emergenza sanitaria - legata a comportamenti come passare gran parte della propria giornata seduti (si tratta di adulti che lavorano ma anche, cosa ancora più preoccupante, di giovani e giovanissimi...) o mangiare in maniera inadeguata. L'obesità sta diventando purtroppo la regola, non più l'eccezione. Se la situazione non cambia, l'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che entro il 2030 in alcuni stati europei il sovrappeso affliggerà addirittura il 90% della popolazione.

Dieta inappropriata e sovrappeso, come è noto, sono alla base delle principali malattie croniche (obesità, patologie cardiovascolari, diabete e anche tumori), responsabili dell'80% della mortalità in Europa. In particolare, agli stati membri dell'unione europea è stato chiesto un intervento forte per tutelare i bambini, che agisca anche attraverso sui determinanti ambientali dell'obesità e sul contesto scolastico. Inoltre, sempre a Vienna è stato affermato che è indispensabile adottare interventi, sia per quanto riguarda l'alimentazione che il movimento, mirati alle fasce più deboli che risultano le più esposte a situazioni di rischio.

Per questo sono indispensabili ed urgenti tutte quelle azioni di contrasto che possano incidere in senso positivo sullo stile di vita coinvolgendo in primo luogo quelle fasce di popolazione che per motivi sociali o culturali non vengono facilmente raggiunte dai messaggi preventivi.

Il Veneto si è distinto negli ultimi anni con attività di eccellenza e come capofila anche a livello nazionale. Ben vengano quindi iniziative come questo libro, che grazie al contributo della Regione è stato scritto in prima persona dagli operatori del Servizio Scolastico in collaborazione con gli esperti del Servizio di Promozione ed Educazione alla Salute dell'ULSS 20 di Verona, con la convinzione di fornire uno strumento operativo utile a tutti gli insegnanti nella loro quo-

tidiana attività. Ci auguriamo di favorire anche con questa proficua collaborazione tra istituzioni una cultura della salute più diffusa e più equa, sempre più rispondente ai nuovi bisogni emergenti.

Luca Coletto
Assessore alla Sanità Regione Veneto

PREMESSA

Come è noto, promuovere il movimento e lo stile di vita sano è oggi una delle priorità per la prevenzione. Su questi temi Verona è all'avanguardia da sempre: dal 2002 la ULSS 20 è infatti capofila di un programma regionale che coinvolge tutte le aziende sanitarie del Veneto per la promozione dell'attività fisica.

Il programma ha prodotto numerose iniziative rivolte ai ragazzi, poi esportate in Veneto e in altre regioni, tra cui il progetto "Piccoli cittadini per grandi strade" (che ha coinvolto i ragazzini nella progettazione urbana a misura di bambino), le campagne "Ragazzi in gamba" e "Vado a scuola con gli amici camminando", la promozione del Pedibus oltre alla realizzazione di una vasta gamma di materiali informativi per i ragazzi e le loro famiglie.

Negli ultimi anni poi la promozione degli stili di vita sani (come molte altre attività del Dipartimento di Prevenzione dell'ULSS 20) è stata riorganizzata con una particolare attenzione alla lotta alle disuguaglianze di salute. Il Servizio di Promozione ed Educazione alla Salute ha realizzato, nel tempo, una serie di iniziative di contrasto alle disuguaglianze tra cui, dato il ruolo chiave della scuola nella promozione della salute, una collaborazione con la rete Tante Tinte dell'Ufficio Scolastico Provinciale XII di Verona per incentivare la promozione degli stili di vita sani nei bambini delle scuole, nei loro genitori e insegnanti e negli operatori afferenti alla rete. E' per me un grande piacere, quindi, presentare il presente contributo, destinato ad una diffusione capillare nelle scuole primarie e secondarie dell'ULSS 20 e di tutta la Regione. Con l'impegno a realizzare in futuro un numero sempre crescente di iniziative di promozione della salute rivolte alle fasce più deboli della nostra società.

*Dott.ssa Maria Giuseppina Bonavina
Direttore Generale ULSS 20*



MOVIMENTO, SALUTE E INTERCULTURA A SCUOLA

Uno dei grandi problemi di salute è rappresentato oggi dalla sedentarietà. Ci muoviamo (quasi) tutti troppo poco e invece il movimento è fondamentale per la salute psico-fisica. Nel bambino in particolare è importantissimo per la crescita, favorisce l'agilità e la coordinazione; aumenta anche il controllo emotivo, l'autostima, le capacità di socializzazione e l'autonomia. Favorisce cioè un benessere completo. Ad esempio, andare a scuola a piedi o in bicicletta può migliorare la performance scolastica: lo afferma un recente studio danese effettuato su quasi 20 mila bambini. Ecco che muoversi in bicicletta, camminare e anche giocare e correre all'aria aperta o fare sport dovrebbero diventare attività quotidiane per tutti i ragazzi - per divertirsi, conoscere il proprio corpo ed entrare in relazione con gli altri e l'ambiente. Un bambino attivo diventerà quasi sicuramente un adulto attivo e sano. Viceversa il tempo passato davanti al computer o ai videogiochi, l'uso eccessivo dell'automobile e la modifica non salutare dei comportamenti alimentari hanno prodotto un'epidemia di obesità senza precedenti nella storia dell'umanità, che colpisce tutti i paesi ed è trasversale alle diverse fasce sociali (ma riguarda in modo particolare quelle meno abbienti). Con conseguenze per la salute che vanno ben al di là del semplice problema estetico. Basti pensare che il sempre più diffuso diabete di tipo 2, una volta denominato "diabete dell'anziano", oggi colpisce fasce sempre più giovani e perfino bambini. Il ragazzino in sovrappeso è destinato a diventare un adulto a rischio di malattia cardiovascolare e l'ipertensione può colpire i bambini obesi e sedentari.

Qualche numero? Recentemente Lancet (una delle più autorevoli riviste mediche internazionali) ha pubblicato una serie di dati a dir poco inquietanti. Lo stile di vita sedentario ha addirittura superato il fumo come causa di malattia. Si calcola che un terzo dei casi di cancro dipendano da cattiva alimentazione, sedentarietà e sovrappeso.

Viceversa le persone che praticano ogni giorno almeno 30 minuti di attività di intensità moderata, tipo cammino veloce o bicicletta, vivono mediamente 4 anni in più e perfino tra i poco attivi (quelli che si muovono meno di mezz'ora al giorno)

e i totalmente sedentari esiste una differenza nell'aspettativa di vita di 3 anni. Questi i dati internazionali - e qui da noi? *1 bambino su 3 è in sovrappeso o obeso e questo colloca purtroppo l'Italia tra i primi posti in Europa tra i paesi che si contendono il triste primato dell'obesità.* Lo studio "Okkio alla Salute" (effettuato nel 2010 su 5426 bambini delle primarie e 5518 genitori sul territorio del Veneto) ha evidenziato dati allarmanti: il 28% dei bambini sono in sovrappeso o obesi; solo il 20% effettua attività fisica almeno un'ora al giorno per 5-7 giorni la settimana come raccomandato; il 22% ha la TV in camera e il 27% guarda la TV o videogiochi per oltre 2 ore al giorno. Solo un quarto dei bambini va a scuola a piedi o in bicicletta. Le cose non vanno meglio sul versante alimentare: il 5% dei bambini salta la colazione, il 31% assume una colazione sbilanciata in termini di carboidrati e proteine, il 68% fa una merenda di metà mattina ipercalorica, a base di snack dolci e salati, il 37% non consuma quotidianamente frutta o verdura e il 53% beve quotidianamente bevande zuccherate e/o gasate.

Che fare allora? Lancet afferma che il problema non può essere risolto semplicemente con lo sport. La sedentarietà, nei ragazzi come negli adulti, riguarda la relazione tra le persone e il loro ambiente. "Non si tratta solo di usare degli attrezzi in palestra ascoltando l'iPod, ma di utilizzare il nostro corpo nella vita quotidiana per le funzioni per cui è fatto: camminare e muoversi in modo da esercitarlo regolarmente al lavoro, a casa, nei trasporti e nel tempo libero." Per quanto riguarda l'infanzia, il consiglio per gli educatori è quindi di rivolgere l'attenzione agli stili di vita sani e fornire ai ragazzi non solo occasioni di sport ma anche di movimento nella vita quotidiana, incoraggiandoli ad andare a scuola a piedi, usare la bicicletta, giocare all'aperto, organizzare passeggiate o nuotate nel tempo libero e regalare loro palloni o pattini invece di videogiochi. Ma tutto questo naturalmente non è sufficiente: non basta agire a livello individuale, bisogna modificare le regole della comunità, la struttura urbana, le istituzioni. Ecco perchè una legge dello Stato, *il DPCM del 4 maggio 2007, ha istituito il programma "Guadagnare Salute" per contrastare i quattro principali fattori di rischio per*

le malattie croniche nel nostro paese (inattività fisica, scorretta alimentazione, abuso di alcol e tabagismo) ed ha previsto il coinvolgimento di numerosi soggetti pubblici e privati, in primo luogo la scuola, nella promozione degli stili di vita sani. Guadagnare Salute sottolinea molto l'importanza delle strategie intersettoriali, basate sul coinvolgimento e la cooperazione con i diversi ambiti della società. Gran parte degli interventi efficaci di promozione di comportamenti salutari sono, infatti, esterni alla capacità di intervento del sistema sanitario. Per agire in maniera adeguata sui fattori ambientali e socio-economici delle malattie croniche sono necessarie alleanze tra forze diverse e azioni coordinate che coinvolgano fra gli altri, oltre al Ministero della Salute, il Ministero della Pubblica Istruzione e le altre istituzioni.

La scuola gioca quindi un ruolo fondamentale per garantire stili di vita sani. In particolare, *è cruciale che il movimento sia praticato nelle ore scolastiche, nonostante le difficoltà crescenti: non sempre si riesce a svolgere l'ora di educazione fisica, non in tutte le realtà ci sono gli spazi consoni... Nonostante ciò, è necessario vigilare perchè il movimento venga sempre garantito, utilizzando anche gli spazi aperti e sfruttando le ore curricolari e il tempo della ricreazione.*

Questi temi sono inclusi da molti anni nel Piano Regionale di Prevenzione della Direzione Prevenzione del Veneto, con il programma di promozione dell'attività fisica nei giovani e nelle altre fasce d'età, di cui l'ULSS 20 è capofila, che coinvolge tutte le aziende sanitarie del Veneto (http://prevenzione.ulss20.verona.it/att_motoria.html).

Negli ultimi anni poi la promozione degli stili di vita sani (come molte altre attività del Piano Regionale di Prevenzione e del Servizio di Promozione ed Educazione alla Salute dell'ULSS 20) è stata riorganizzata con una **particolare attenzione alla lotta alle disuguaglianze di salute**. L'equità è infatti un principio fondante del Servizio Sanitario Nazionale eppure molto spesso le comunità più a rischio sono anche quelle che usufruiscono di meno della gamma completa di azioni preventive. In Inghilterra è stato calcolato che la differenza nell'aspettativa di vita fra i più poveri e i più benestanti è mediamente di 7 anni, e per l'attesa di vita autonoma (ossia in salute, libera da disabilità) questa differenza raggiunge i 17 anni.

Per quanto riguarda gli stili di vita, nel rapporto HBSC è stato rilevato che in Italia a fronte di un miglioramento globale nella salute dei giovani dagli 11 ai 15 anni, consistenti minoranze hanno viceversa problemi crescenti di sovrappeso e di obesità e di conseguenza anche problemi come scarsa autostima, scadente qualità di vita, uso di sostanze o bullismo. *E' quindi assolutamente indispensabile che tutte le politiche d'intervento che possono avere impatti diretti o indiretti sulla salute siano disegnate in modo da favorire i meno benestanti ottenendo, ove sia possibile, la riduzione delle disuguaglianze.* Anche il programma Guadagnare Salute sottolinea la necessità di un'azione etica per garantire l'equità per tutti i cittadini, creando condizioni sociali ed ambientali senza discriminazioni e proteggendo le fasce più deboli per età (bambini, anziani) e per condizioni socio-economiche. Per questi motivi il Servizio di Promozione ed Educazione alla Salute ha promosso, nel tempo, una serie di iniziative di contrasto alle disuguaglianze di salute tra cui una collaborazione con la rete "tante tinte" (che raggruppa le scuole del primo e del secondo ciclo e si occupa dell'inserimento ed integrazione degli alunni stranieri e delle loro famiglie) per incentivare il movimento e la sana alimentazione nei bambini delle scuole, nei loro genitori e insegnanti e negli operatori afferenti alla rete. Per questo si è deciso di realizzare il presente libro, basato sull'esperienza degli operatori che hanno lavorato a questo progetto e scritto in collaborazione con il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'ULSS 20 per la parte sulla sana alimentazione, per diffondere (oltre alle conoscenze di base sugli stili di vita sani e sui rapporti tra disuguaglianze e salute) le modalità operative individuate e condividerle con altri operatori. Con la speranza che possa trattarsi di un primo passo nella giusta direzione - a cui farne seguire molti altri, nella direzione di uno stile di vita più salutare accessibile a tutti.

*Susanna Morgante
Servizio Promozione Salute, Dipartimento di Prevenzione ULSS 20
Responsabile del programma veneto di promozione dell'attività fisica*

CULTURE IN MOVIMENTO

Il fenomeno dell'immigrazione è considerato un elemento costitutivo delle nostre società, nelle quali sono sempre più numerosi gli individui appartenenti a diverse culture.

Gli alunni con cittadinanza non italiana sono ormai una realtà strutturale del nostro paese. L'analisi statistica (vedi rapporto nazionale 2011/12 del Miur e Fondazione Ismu) ci mostra che essi aumentano costantemente con ritmi diversi; nell'ultimo decennio, le presenze si sono quadruplicate.

Dagli ultimi dati, relativi all'anno scolastico 2011/12, *gli alunni stranieri risultano essere circa 756.000, corrispondenti all'8,4% della popolazione scolastica totale*. Le cittadinanze presenti sono 193; quella rumena è la più numerosa, seguita da Albania, Marocco, Cina e Moldavia.

Una quota importante e in forte aumento è costituita da alunni nati in Italia da genitori stranieri, che si attestano a circa 334.000 unità, corrispondenti al 44% del totale dei presenti.

Sono bambini e ragazzi che non hanno vissuto direttamente il viaggio di migrazione e lo sradicamento dal punto di vista culturale e linguistico ma si sono immersi precocemente nella lingua e cultura italiana. Il numero degli alunni neo-arrivati in Italia è invece in continuo calo sia per le attuali difficoltà economiche, che rendono più difficili i ricongiungimenti, sia per una modificazione fisiologica della popolazione straniera.

Il Veneto si conferma la seconda regione, dopo la Lombardia, per numero di alunni con cittadinanza non italiana (89.367) di cui il 50,9%, pari a 45.450, sono nati in Italia. Il maggior numero di alunni frequenta la scuola primaria, seguono quelli della scuola dell'infanzia e della scuola secondaria di primo e di secondo grado.

La **rete Tante Tinte**, alla quale aderisce la quasi totalità delle scuole del primo e del secondo ciclo della provincia di Verona, si occupa, sin dall'inizio degli anni '90, **dell'inserimento e dell'integrazione degli alunni con cittadinanza non italiana negli istituti scolastici**.

Attraverso la formazione continua degli insegnanti, la collaborazione dei mediatori linguistico- culturali, il lavoro svolto con associazioni pubbliche e private del territorio, la rete ha sperimentato con numerose e diverse progettualità, diffuse nel corso degli anni in moltissime scuole, particolari modalità di intervento atte ad offrire agli alunni stranieri maggiori opportunità educative per colmare il divario linguistico e formativo con i coetanei italiani. *Scopo della rete è garantire il pieno successo scolastico degli alunni italiani e stranieri nelle classi multiculturali e favorire la crescita nelle scuole dell'educazione all'interculturalità, alla pace, ai diritti umani, alla formazione della persona in tutte le sue dimensioni.*

La scuola si occupa per sua natura dell'educazione alla salute e della prevenzione in senso lato, lavora per instillare negli alunni corretti stili di vita con lo scopo di prevenire l'instaurarsi di comportamenti inadeguati che potrebbero favorire l'insorgere di malattie. L'attività fisica, integrata con la sana alimentazione, è un fattore determinante per mantenere o migliorare la salute dell'individuo e la sua promozione è uno degli obiettivi del Piano Nazionale della Prevenzione; grazie al DPCM "Guadagnare Salute" del 2007 rientra anche nei compiti del Ministero dell'Istruzione. L'educazione alla salute deve perseguire la ricerca dell'equilibrio e dell'armonia delle potenzialità umane in modo da far nascere una tendenza a compiere nella vita quotidiana scelte comportamentali responsabili.

La scuola deve insistere sull'importanza della salute non solo come fatto individuale ma come bene collettivo, anche in ragione di quanto recita l'articolo 32 della Costituzione: "la Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto del singolo e nell'interesse della collettività". La migliore strategia da utilizzare per far sì che un alunno adotti un comportamento sano è quella di favorire l'instaurarsi delle condizioni affinché egli possa decidere da solo di realizzarlo.

La creazione delle condizioni che permettono ai bambini/ragazzi di essere attivi fisicamente dipende innanzitutto dalla comprensione di tale necessità da parte della famiglia, perché non è sufficiente (benché fondamentale) l'attività motoria che viene svolta a scuola; è necessario che gli alunni partecipino ad attività sportive, a giochi di movimento o ad altre

forme di vita attiva (compreso in primo luogo l'andare a scuola a piedi o in bicicletta) anche in orario extracurricolare. *Spesso gli alunni stranieri, in particolare le femmine, restano chiusi in casa con le mamme, non utilizzano le attrezzature sportive e non usufruiscono degli spazi aggregativi disponibili sul territorio, trascorrono il loro tempo libero in attività sedentarie, quali l'uso dei videogiochi o della televisione.*

Come evidenziano numerose ricerche - fra queste, dati e stime frutto del progetto "Okkio alla salute", un'indagine condotta nelle scuole italiane dal Ministero del lavoro, della salute e delle politiche sociali e coordinata dall'Istituto Superiore di Sanità, in collaborazione con il Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca, in 18 Regioni italiane e con la partecipazione dell'Istituto nazionale di ricerca e nutrizione - *un'elevata esposizione alla televisione risulta associata ad un maggior assunzione di cibi fuori pasto, ad un esagerato introito calorico e in generale ad abitudini alimentari poco salutari, associate anche all'elevata esposizione a messaggi pubblicitari che promuovono il consumo di cibo non salutare e influenzano le preferenze alimentari dei bambini/ragazzi.*

Attraverso gli interventi che la rete attua per gli alunni con cittadinanza non italiana è possibile trovare un canale privilegiato di incontro con i loro genitori e, con l'azione dei mediatori linguistico culturali, offrire quelle informazioni fondamentali e quei messaggi indispensabili per costruire una cultura della prevenzione, così come è necessario fare per tutti gli alunni che frequentano le nostre scuole.

La letteratura indica che gli interventi di prevenzione, per essere più efficaci, devono prevedere il coinvolgimento della scuola e della famiglia, attraverso programmi informativi sull'attività fisica, l'alimentazione, la prevenzione dei fattori di rischio, che devono essere messi in atto non solo a scuola ma anche nel sistema familiare nella sua complessità. Il ruolo dei genitori diventa quindi molto importante, perché sono proprio loro a dover dare il buon esempio e garantire un ambiente di crescita sereno e sano.

E uno dei modi per coinvolgere maggiormente le famiglie è la possibilità di condividere i percorsi che i loro figli seguono durante le attività scolastiche, specie se loro stessi sono i protagonisti.

Ecco che il lavoro interno alle scuole può essere ancora più efficace se svolto in sinergia con altre realtà territoriali che perseguono finalità specifiche e che hanno competenze proprie e dedicate, come l'ULSS 20 e il Servizio di Promozione ed Educazione alla Salute di Verona, con cui la rete "tante tinte" collabora da anni e su versanti diversi per tentare di raggiungere l'obiettivo finale dell'educazione in generale che può essere sintetizzato nella promozione dell'uomo e del cittadino di domani.

*Lucia Bernardi
dirigente scolastica - coordinatrice rete "tante tinte"*

UNA SCUOLA DIVERTENTE E MULTICOLORE

La rete Tante Tinte ha attivato una collaborazione con il Servizio di Promozione ed Educazione alla Salute (SPES) dell'ULSS 20 sulle tematiche della salute e della lotta alla sedentarietà con la realizzazione, presso alcune scuole, di *percorsi di movimento nelle scuole primarie e secondarie di primo grado* del territorio dell'ULSS 20.

Sono state effettuate varie proposte fra le quali il laboratorio "Giocacuore" per la scuola primaria e l'attività di "Orienteering" per la scuola secondaria di primo grado (gestite da due laureati in educazione motoria, esperti nella prevenzione) particolarmente apprezzate dalle insegnanti e dagli alunni che hanno goduto della sperimentazione, tanto da essere richieste anche gli anni successivi.

Sulla base delle esperienze precedenti il Servizio di Promozione ed Educazione alla Salute e la rete "tante tinte" hanno deciso di superare l'ottica dell'offerta laboratoriale gestita da esperti e di offrire ai docenti proposte di percorsi multidisciplinari elaborati da insegnanti della scuola primaria e della secondaria di primo grado e dagli operatori del SPES. Le proposte sviluppate sono composte da unità di apprendimento, giochi e laboratori che presentano stili di vita sani volti a valorizzare l'approccio interculturale, l'attività ludica e l'interdisciplinarietà.

La presenza degli **alunni con cittadinanza non italiana** ha ormai acquisito un carattere e una cognizione decisamente strutturale e forte e *la scuola ha sperimentato attività interculturali con allestimenti concettuali capaci di orientare i progetti didattici, ma che spesso si replicano dentro spazi e momenti separati dalle discipline*, che hanno la caratteristica di essere estemporanee e legate ad un carattere prettamente "esotico".

Se togliamo l'approccio interculturale, togliamo la possibilità di favorire l'apprendimento di tutti gli alunni/e cancellando una proposta didattica della relazione, del cuore, delle identità, delle esperienze, dei saperi di tutti i componenti della classe. Perdiamo di vista l'apprendimento legato alla possibilità di comunicare in modo appropriato e spontaneo tra gli alunni/e sulle esperienze passate, presenti e future.

Un altro aspetto importante è quello correlato con l'aspetto ludico di molte delle attività qui proposte. A scuola **il gioco viene visto spesso come un momento legato esclusivamente al divertimento** e alla ricreazione, finalizzato all'attività per se stessa, sottovalutando i risultati che potrebbe offrire. In pratica il gioco nel nostro pensiero è legato ai momenti di spensieratezza, di leggerezza, ai momenti poco seri. Ma come dice Michel Eyquem de Montaigne *i giochi dei bambini sono la loro attività più seria, spontanea e libera*. Con Bruno Bettelheim si è riscoperta l'importanza del gioco nell'educazione e nella socializzazione pratica. Il gioco è per sua natura e per suo carisma formativo; è proprio attraverso di esso che il bambino impara a conoscere il mondo, a sperimentare il valore delle regole, a stare con gli altri, a gestire le proprie emozioni, a scoprire nuovi percorsi di autonomia.

Con l'attività ludica egli ha la possibilità di sperimentare per tentativi ed errori, di conoscere i diversi aspetti della realtà, di modificare le sue convinzioni sulle cose e sugli altri. E' lo scenario e la condizione in cui l'identità del bambino può costruirsi e rinforzarsi, è qualcosa di immediato e libero, è uno strumento con il quale l'ambiente viene conosciuto e il mondo reale trasformato, è un'attività che permette la scoperta e la conoscenza di se stessi. Il gioco rappresenta una situazione valida che consente di osservare vari e diversi stili individuali e caratteristiche personali e culturali di ogni ragazzo/a coinvolto. E' per sua natura educante, *è un canale che permette di mettersi in contatto con il mondo e riconoscerlo, di stare con gli altri, di gestire le proprie emozioni, di scoprire regole, di percorrere nuovi percorsi di indipendenza, di sperimentarsi per "prove ed errori" e di modificare le proprie opinioni sulle cose e sugli altri, aumentando le competenze del bambino in campo affettivo, cognitivo e sociale consolidando la sua identità.*

L'intercultura e il gioco attuano e ricercano uno spazio intermedio, un luogo dove tutto può accadere: dove si confrontano lingue e linguaggi, si rappresentano viaggi e storie, si scambiano ruoli, si raccontano esperienze e diversi punti di vista.

Il "fare finta" permette di fare prove, esperienze nuove, vicine e lontane dalla realtà, sperimentare aspetti positivi, criticità, gioie, fallimenti, alleanze, amicizie. *Entrambi questi aspetti cercano di unire due o più antagonisti, sperimentano nuove relazioni e nuove possibilità, educano alle regole.* I giochi sono di per sé interculturali, mettono insieme differenze, punti di vista, diverse energie, possono essere classificati in base alle culture, alle provenienze, alle tipologie e comunque costringono ad un confronto così alto da essere di per sé interculturali.

A scuola possiamo creare le condizioni affinché l'intercultura e il gioco siano facilitati e resi possibili curandone gli spazi, i tempi, ripensando al loro valore intrinseco e al tipo di relazione con la didattica e con le finalità educative. L'insegnante ha il compito di stimolare e favorire l'attività ludica ed interculturale, creando le occasioni, approntando mezzi e strumenti, incoraggiando la partecipazione e la condivisione.

L'intercultura e il gioco vengono qui proposti come modalità ludiche di approccio ad attività laboratoriali, quali le attività manuali, la drammatizzazione teatrale, la danza, la musica e altre. L'apporto specifico di ogni cultura può offrire nuove modalità di trasmissione dei saperi. Giocare con i giochi delle altre culture, e con i giochi del passato, è una delle proposte che possono favorire nei ragazzi l'occasione di incontrarsi, ascoltarsi, ricercare insieme, realizzare una impronta di sé, da cui rappresentarsi tanti altri punti di vista e l'inizio di nuovi percorsi. Dentro ogni gioco troviamo il mondo di ogni cultura ma anche di ogni storia personale, che non può essere banalizzata ma conosciuta e sperimentata.

Le unità di apprendimento proposte tengono conto anche dell'interdisciplinarietà cioè di un rapporto di interazione fra le discipline che porta al loro arricchimento reciproco, per costruire una spiegazione, per affrontare un problema, per realizzare un progetto, per descrivere una situazione, per definire un concetto. Si tratta di *una pratica specifica che prevede una negoziazione tra i differenti punti di vista dei docenti* per arrivare a decidere la rappresentazione adeguata in vista dei percorsi didattici da realizzare con gli alunni.

Progettare collegialmente significa costruire un quadro comune di obiettivi, di metodi, di strategie ma anche un quadro organizzativo (tempi, spazi, uso di risorse) che permetta a ciascuno di definire il proprio ambito all'interno di una costruzione didattica complessa. Significa anche la disponibilità ad un confronto sul proprio modo di progettare la didattica, al dialogo alla collaborazione.

Nei percorsi proposti dalle insegnanti della scuola primaria e secondaria le unità didattiche presentano finestre interculturali e giochi che permettono di ampliare la metodologia didattica di chi le sperimenta, trasformando "Il maestro in animatore", come dice Gianni Rodari citando il Movimento di Cooperazione Educativa - e danno la possibilità di costruire un luogo di accoglienza e di apprendimento dove gli alunni e le alunne possono riconoscersi e trovare le tracce dei loro percorsi, delle loro storie, dove le differenze vengono identificate e le competenze valorizzate .

*Cinzia Maggi
coordinatrice operativa rete "tante tinte"*

B. Bettelheim, *Gioco e educazione*, in A Bondioli, *Il buffone e il re*, Scandicci, La Nuova Italia, 1989
Gregory Bateson, "Una teoria del gioco e della fantasia", in "Verso un'ecologia della mente", Adelphi, 1986.
Regione Veneto. Conferenza di Vienna - Nutrizione e malattie non trasmissibili.
<http://www.newsletterattivamotoria.info/index.php?module=Pagesetter&func=viewpub&tid=3&pid=197>
Gianni Rodari, *Grammatica della fantasia*, Einaudi, 1973.
Massimiliano Tarozzi, "La mediazione educativa: mediatori culturali tra uguaglianza e differenza", Clueb, 1998.

INTRODUZIONE AI PERCORSI DIDATTICI

La sezione che andiamo a presentare sviluppa itinerari didattici composti da Unità di Apprendimento (UDA) per la scuola primaria e secondaria di primo grado e propone argomenti quali il movimento, l'alimentazione corretta, la conoscenza dell'ambiente, la sicurezza.

Lo scopo di questo lavoro è quello di fornire spunti di percorsi ai docenti, quasi delle buone pratiche che possono sensibilizzare i ragazzi/e a corretti stili di vita e comportamenti virtuosi e nello stesso tempo vivere esperienze coinvolgenti, gratificanti, piacevoli.

Le insegnanti che hanno predisposto le unità didattiche di apprendimento hanno ampliato la didattica, non rivolgendola *all'io* ma *al noi* attraverso metodi interattivi quali: esercitazioni, lezioni in classe, tecniche di icebreaker (rompi ghiaccio), lavoro per gruppi di alunni, forme di autoistruzione, conversazione (circle time), brain storming, attività di apprendimento in rete, uscite guidate, attività pratiche.

Gli apprendimenti indicati nelle unità sono sostenuti dalle strategie, dalle metodologie, dalle occasioni di interazione costituite anche da attività laboratoriali/operative applicate alla didattica per coppie, per piccoli gruppi, a squadre al fine di favorire la collaborazione, la solidarietà, l'aiuto reciproco, il rispetto e la lealtà verso gli altri.

L'intento delle unità didattiche è quello di educare gli alunni/e alla socialità, ad esprimersi attraverso diversi linguaggi, a cogliere affinità e potenzialità comunicative, a sviluppare creatività, a creare giochi da sperimentare e condividere con i compagni.

Ogni lezione prevede un primo momento di stimolazione all'interesse al fine di sollecitare la voglia di mettersi in gioco, segue poi la fase dello svolgimento delle attività suggerite. Le proposte sono graduate a volte per cicli, a volte per classi, a volte per difficoltà di impegno richiesto; la tempistica di realizzazione delle unità di apprendimento è indicativa, la loro attuazione dipenderà molto dal contesto classe, dalle abilità e dalle competenze degli alunni/e.

Per ogni percorso vengono indicati i docenti principalmente coinvolti e i collegamenti trasversali con altre discipline. Le materie coinvolte nelle attività sono: italiano, storia, geografia, scienze motorie, scienze e tecnologia, matematica, lingua straniera, arte, musica. Per illustrare le unità didattiche di apprendimento sono stati utilizzati anche dei disegni creati da alcuni alunni di classe quarta della scuola primaria di Fumane.

Il percorso della scuola primaria è intitolato *Giro ...giro mondo* e gli argomenti trattati elaborati sono *A piedi, In bici e La piramide alimentare*. Per la scuola secondaria di primo grado sono stati previsti percorsi per ogni classe, con proposte di storia, italiano, geografia, scienze motorie, scienze e tecnologia, arte e matematica.

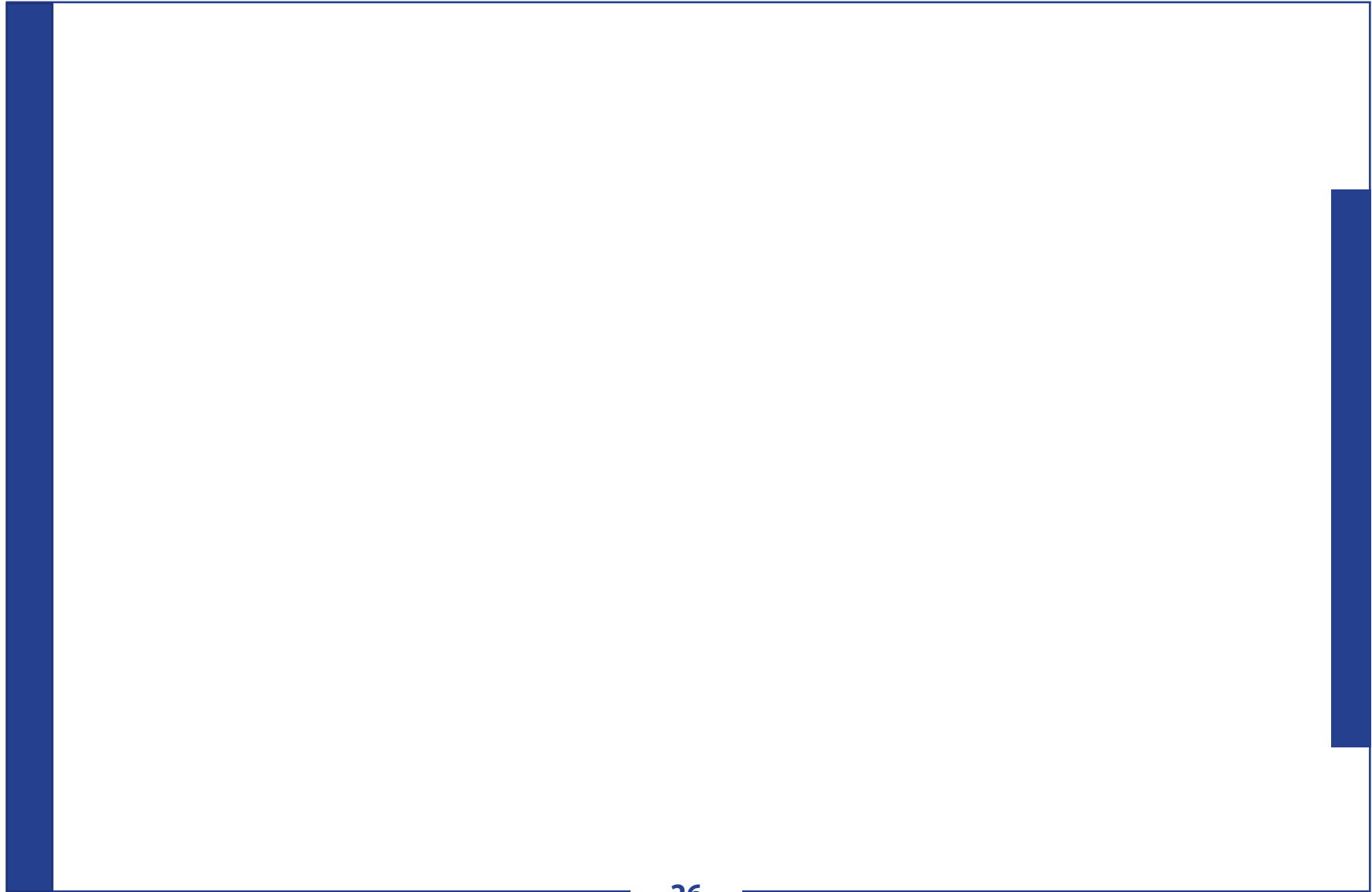
I docenti impegnati nel lavoro hanno tenuto presente l'unitarietà del sapere e la pluralità delle esperienze scolastiche, ma anche le conoscenze, le attitudini, gli stili di apprendimento, le molteplicità delle intelligenze, i bisogni degli alunni per suggerire un approccio flessibile della didattica. Le proposte metodologiche riguardano anche la teoria delle intelligenze multiple di H. Gardner (1) e cercano quindi di individuare approcci per le diverse forme di intelligenza: quella linguistico-verbale come capacità di usare la lingua per esprimersi e per capire; quella logico-matematica come capacità di capire i principi che regolano i sistemi; quella visivo-spaziale come capacità di rappresentare internamente il mondo in termini di relazioni spaziali; quella musicale-ritmica come abilità di distinguere e di ripetere ritmi; quella cinestetica come capacità di usare l'intero corpo o parti di esso per risolvere problemi o fare qualcosa; quella interpersonale-sociale come abilità di rapportarsi e comprendere gli altri; quella intrapersonale-creativa come capacità di conoscere se stessi e le proprie abilità. Le proposte favoriscono, come suggerisce "La via italiana per la scuola interculturale e l'integrazione degli alunni stranieri" dell'Osservatorio nazionale per l'integrazione degli alunni stranieri e per l'educazione interculturale, una prospettiva interculturale - ovvero la promozione del dialogo e del confronto tra le culture - per tutti gli alunni e a tutti i livelli: insegnamento, curricula, didattica, discipline, relazioni, vita della classe."

Lo sforzo è stato proprio quello di “scegliere l’ottica interculturale - quindi, non limitarsi alle sole strategie di integrazione degli alunni immigrati, ma di prendere in carico la diversità come archetipo dell’identità stessa della scuola, come occasione per aprire l’intero sistema a tutte le differenze relative alla provenienza, genere, livello sociale, storia scolastica e culturale”.

Le unità didattiche di apprendimento raccolte si possono connotare come buone pratiche per promuovere la salute e fare intercultura, cioè per favorire lo sviluppo, l’integrazione e la partecipazione di tutti/e nella scuola e nella società, ma anche come percorsi per costruire una scuola multiculturale capace di rispondere alle esigenze sociali e culturali. Attraverso questa raccolta di esperienze si vogliono valorizzare metodologie sperimentate da docenti che hanno scelto la salute e l’intercultura come approccio pedagogico in grado di assicurare una crescita personale dal punto di vista cognitivo e delle competenze sociali e relazionali. Le intenzioni che si colgono nelle attività tendono ad alimentare uno sviluppo della prospettiva culturale da cui partire per favorire l’intero processo di apprendimento che apra la persona a competenze comunicative, comportamentali e sociali affinché possa partecipare in maniera positiva e costruttiva a realizzare una comunità multietnica.

Presentiamo le proposte con l’augurio che possano essere di stimolo e di supporto alla didattica quotidiana degli insegnanti e ai percorsi di apprendimento degli alunni/e.

Cinzia Maggi
coordinatrice operativa rete tante tinte



SCUOLA PRIMARIA

Contenuti a cura di Franca Gasparini

PAROLE IN GIOCO	28
PASSO DOPO PASSO	38
EUREKA	48
GIOCAPIEDE	54
RUOTARTE	60
RUOTE, INGRANAGGI E NUVOLE	66
NUMERI IN MOVIMENTO	76
BICICLETTANDO, VOLO!	82
PIEDI, PEDALI, RUOTE = BICI!	92
NEL MIO PIATTO IL MONDO	100

Parole in gioco

Un percorso per promuovere gli stili di vita sani e per riflettere sul fatto che anche semplici attività, come l'andare a scuola a piedi o fare una passeggiata, possono essere importanti per la nostra salute.

MATERIALI

fogli
cartellone
matite
pennarelli
quaderno
spago
colla
forbici



Tempo totale di svolgimento: 19 ore e 30 minuti

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

Il filo conduttore delle attività proposte in questa unità è il *Pedibus*, ossia gruppi di bambini che vanno a scuola a piedi, accompagnati da adulti, con percorsi ed orari prestabiliti.

L'obiettivo è quello di riflettere sul fatto che andare a scuola a piedi o fare una passeggiata, sono importanti per la salute.

Giocare con le parole, creare acrostici, leggere racconti reali o fantastici, inventare testi, cercare modi di dire o proverbi della nostra tradizione o di altre culture, usare il colore o il disegno per esprimere emozioni legate all'esperienza del camminare sono le attività che proponiamo in questa UDA.

La difficoltà delle esercitazioni è modificabile a seconda del livello degli alunni.

CORPO MOVIMENTO SPORT

- Comprendere l'importanza del movimento nella vita quotidiana
- Valorizzare la socializzazione nelle attività di movimento
- Assumere comportamenti collaborativi nei giochi e parteciparvi attivamente

ITALIANO

- Ricavare informazioni dalla lettura di un testo
- Partecipare alle conversazioni in modo ordinato e pertinente
- Saper raccontare esperienze
- Ampliare il lessico attraverso giochi linguistici
- Creare acrostici

ARTE E IMMAGINE

- Esprimere le proprie emozioni attraverso linguaggi diversi: parole, segni, colore, musica

1a

FASE PER FASE

1b

BENVENUTO IN PEDIBUS

Il Pedibus é un modo sano, sicuro, divertente ed ecologico per percorrere il tragitto casa-scuola.

É un autobus umano, formato da un gruppo di bambini passeggeri e da adulti autisti.

Andare a scuola a piedi risponde all'esigenza di un sistema di movimento urbano in grado di conciliare il diritto alla mobilità con l'esigenza di ridurre l'inquinamento atmosferico e acustico, la congestione del traffico, gli incidenti stradali.

Vi sono moltissime ragioni a sostegno del fatto che i bambini vadano a scuola a piedi, ma la piú importante è che fa bene alla loro salute.

In effetti, camminare è un ottimo modo per essere attivi e per soddisfare parte del loro ampio fabbisogno giornaliero di movimento.

Camminare, inoltre, è uno stimolo per la loro curiosità e attenzione e rappresenta una valida e piacevole alternativa allo starsene in macchina fermi davanti al semaforo o in fila in mezzo al traffico.

Il Pedibus può migliorare la socializzazione, favorire l'autonomia e la responsabilità vista la possibilità di camminare insieme ad altri bambini, di chiacchierare, di seguire regole condivise.

Tempo di svolgimento: 30 minuti

L'IMPICCIONE

A scuola o a casa, guardare il video *L'impiccione*:

<http://prevenzione.ulss20.verona.it/pedibusvr-mov.html>

Lavorare sulle tematiche sollevate, attraverso il dibattito, l'analisi dell'immagine filmica, il disegno o altro.



Tempo di svolgimento: 1 ora

10 MOTIVI PER ANDARE A SCUOLA A PIEDI

1. E' salutare
2. E' divertente
3. E' ecologico
4. E' economico
5. E' educativo
6. Favorisce l'autonomia del bambino
7. E' un modo per insegnare e imparare l'educazione stradale
8. E' un modo per fare amicizia
9. E' un modo per ricordare che le strade potrebbero essere più sicure
10. Riduce lo stress di mamma e papà

Leggere i *10 motivi per andare a scuola insieme a piedi* e proporre un lavoro sul lessico per la comprensione delle parole. Invitare gli alunni ad un lavoro a coppie o a gruppi assegnando un motivo a ciascuna coppia/gruppo per: analizzare l'affermazione, darne una propria interpretazione e raccogliere esempi, prendendo spunto dalle esperienze personali.

Al termine, lettura di gruppo e composizione di un cartellone a forma di strada.

Tempo di svolgimento: 2 ore

L'ACROSTICO DEL PEDIBUS

Creare un acrostico con la parola PEDIBUS. Con i bambini di prima e seconda è possibile semplificare l'esercizio cercando parole e/o frasi per ogni singola lettera della parola Pedibus.

P	Per camminare di più
E	
D	
I	
B	
U	
S	

Lo sapevi che...?

L'uomo che ha completato il giro del mondo a piedi più velocemente è l'australiano Tom Dennis. In 20 mesi ha percorso 26.000 km. e consumato 17 paia di scarpe!

Tempo di svolgimento: 1 ora

L'ACROSTICO DEGLI STILI DI VITA SANI

Dopo aver raccolto nomi, aggettivi e verbi relativi a stili di vita sani creare degli acrostici. Si possono utilizzare verbi di movimento, sport, attrezzature sportive, frutta/verdura ecc.

Esempio:

S	SIAMO	P	PORTARE	N	NAVIGARE
A	AL	A	AI	U	UNITI
L	LAGO	L	LAGUNARI	O	OLTRE
T	TUTTI	L	LE	T	TERRIBILI
A	A	A	ARANCE	O	ONDE
R	REMARE				
E	ENTUSIASTI				

Tempo di svolgimento: 1 ora

ACROSTICI CON I NOMI

Creare acrostici con i nomi degli alunni. Per i bambini di prima, seconda e terza utilizzare le lettere del proprio nome per individuare azioni o oggetti di loro gradimento. Per gli alunni di quarta e quinta richiedere che la frase sia legata al Pedibus o agli stili di vita sani.

Esempio:

S	SALTARE	S	SPINGERSI PER GIOCO
A	A	A	ANDARE AL MARE
R	RITMO	R	ROTOLARSI NELLA NEVE
A	ACCELERATO	A	ACCOMPAGNARE LA
			MAMMA A FARE LA SPESA

Linkografia

Bambini e movimento

- http://prevenzione.ulss20.verona.it/bambini_attmot.html

Statistiche flash muoversi di più

- http://statistica.regione.veneto.it/Pubblicazioni/StatisticheFlash/stat_flash_12Settembre.zip

Importanza del cammino per la salute

- <http://prevenzione.ulss20.verona.it/cammino.html>

Cammino nei bambini: gli atteggiamenti dei genitori

- <http://www.newsletterattivamotoria.info/> (newsletter n. 2/2008)

Un videogioco sul movimento e la sana alimentazione

- <http://www.venetonutrizione.it/site/index.php/news/74-allena-equilibrio>

Tempo di svolgimento: 1 ora

CHE COS'È IL PEDIBUS?

Fare una ricerca sul Pedibus seguendo la traccia proposta:

- Cos'è?
- Come funziona?
- Come si organizza?
- Perché il Pedibus?
- È possibile, secondo te, organizzarlo nella tua scuola?

Ascoltare le idee e le proposte dei bambini.
Si possono cercare informazioni anche da interviste, articoli di giornale, siti web...

Linkografia

- Promuovere il cammino: il Pedibus*
- http://prevenzione.ulss20.verona.it/bambini_attmot.html
 - http://prevenzione.ulss20.verona.it/ragazzingamba_primarie.html
 - http://prevenzione.ulss20.verona.it/ragazzingamba_primarie_pedibus.html
 - <http://www.piedibus.it/index.php>
 - <http://www.fiab-scuola.org/primaria/pedibus>
- I Pedibus in Veneto - Sportdipiù, pag. 84*
- <http://issuu.com/sportdipiuverona/docs/sdp23>

Tempo di svolgimento: 1 ora

IL PIEDE E LE PAROLE

Arricchire il lessico cercando aggettivi e verbi relativi al piede. Dividere gli alunni in gruppi per realizzare un cartellone con le qualità e le azioni dei piedi.

- **Com'è:** affusolato, flessibile, contratto...
- **Cosa fa:** calcia, estende le dita, flette le dita, si pronna, si supina...

Scrivere in una colonna gli aggettivi, nell'altra i verbi, collegarli e costruire delle frasi.

Esempio:

bello	cammina
brutto	salta
piatto	zoppica
reattivo	indietreggia
rugoso	muove le dita

- Un piede *reattivo* *salta* lontano.

Tempo di svolgimento: 1 ora

IL NOSTRO LIBRO DEI PROVERBI

I proverbi sono frasi legate alle esperienze dei popoli nei secoli. Proporre alcuni modi di dire di varie culture sui piedi e sul cammino:

- cadere in piedi
- fare una cosa con i piedi
- darsi la zappa sui piedi
- procedere coi piedi di piombo
- stare con i piedi per terra
- il cammino lungo la foresta non è lungo se si ama chi si va a trovare (*proverbio dello Zaire*)
- se hai un amico, vai spesso a trovarlo perché le spine e le erbacce invadono un sentiero che non viene percorso (*proverbio orientale*)
- un viaggio lungo 1000 chilometri inizia con il muovere un piede (*proverbio indiano*)
- quando vuoi camminare poco, finisci per camminare a lungo (*proverbio nigeriano*)
- nessun sentiero conduce ad alberi che non portano frutti (*proverbio del Benin*)

A gruppi disegnare o rappresentare con immagini i proverbi e i modi di dire su dei cartoncini. Unire i vari cartoncini per costruire *Il nostro libro dei proverbi*.

Tempo di svolgimento: 2 ore

L'INVENTASTORIE

Chiedere agli alunni se conoscono favole o fiabe in cui si cammina.

Proporre loro di costruire un racconto o una filastrocca o una sequenza di frasi che inizia con: "E cammina, cammina, cammina...".

La storia può essere arricchita con immagini e didascalie.

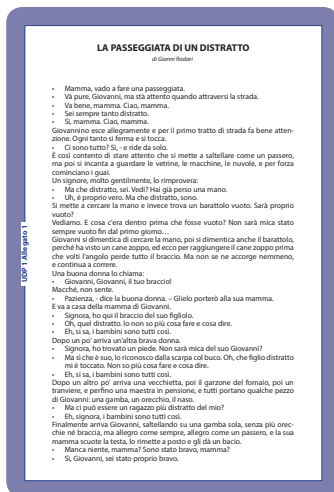
Esempio:

E cammina, cammina, cammina incontro una giraffa dal collo corto...

Tempo di svolgimento: 2 ore

LA PASSEGGIATA DI UN DISTRATTO

Proporre agli alunni la lettura in classe del racconto *La passeggiata di un distratto* di Gianni Rodari, tratto da *Favole al telefono*, edizioni Einaudi, 1971.



Linkografia

www.giannirodari.it/bambini/distratto.html

Allegato: UDAp1/n°1 pag. 228.

Tempo di svolgimento: 30 minuti

RIFLETTIAMO SUL RACCONTO

Invitare gli alunni a rispondere ad alcune domande sul testo, scelte in base all'età.

- Di chi si parla?
- Cosa fa?
- Chi incontra?
- Come finisce il racconto?
- Secondo te è possibile che accadano queste esperienze?
- Cosa potresti perdere tu?
- Conosci racconti simili?
- Secondo te cosa voleva dire l'autore?

Dividere il racconto in sequenze e suddividere i bambini in gruppi.

Proporre loro di riassumerlo e di riscriverlo con variazioni proposte dall'insegnante, come ad esempio un finale diverso.

Tempo di svolgimento: 2 ore

UNA PASSEGGIATA BAGNATA

Consegnare agli alunni l'allegato e, dopo aver osservato i disegni, far comporre delle frasi per ciascuna vignetta ottenendo così un testo.

NOTA

Sottolineare che, nonostante la pioggia, i bambini si sono divertiti, hanno fatto i salti nelle pozze e sono tornati a casa bagnati ma felici.



Allegato: UDAp1/n°2 pag. 228.

Tempo di svolgimento: 1 ora

ANGELA VA A SCUOLA A PIEDI

Leggere il seguente testo:

“Angela di solito va a scuola in auto con la mamma. Oggi l’auto della mamma è dal meccanico, così Angela è costretta ad andare a scuola a piedi.

La mamma l’accompagna. Angela è molto contrariata e nervosa. La strada è lunga, la cartella pesa. Sulla strada ci sono tante automobili, è difficile attraversare. È un po’ spaventata.

Dopo un po’, sul marciapiede incontra una sua compagna di scuola ed inizia a chiacchierare.

Passa vicino ad un panificio: nella vetrina ci sono delle sculture di pane. “Che belle!!! E che profumino!” Angela non l’aveva mai notata prima. Il tempo passa in fretta, la strada non era poi così lunga. Ecco la scuola.

Angela saluta la mamma sorridendo e spera dentro di sé che l’automobile della mamma resti dal meccanico ancora per qualche giorno.”

Testo a cura di Franca Gasparini

Tempo di svolgimento: 30 minuti

RAGIONIAMO SUL RACCONTO

Riflettere sul contenuto del racconto e sulle tue abitudini con l'aiuto di alcune domande:

Esempio:

- Perché Angela era molto nervosa?
- Perché ha cambiato umore?
- Camminare, invece di andare in auto, cosa ti permette di vedere?
- Chi puoi incontrare?
- Con che mezzo in genere vieni a scuola?
- Dove vai in genere a piedi? Solo o accompagnato?
- Ti piace camminare?

Bibliografia e linkografia

Re Crin – Da: *Italo Calvino. Fiabe italiane. Einaudi 1974*
 - <http://ascuoladifiabe.altervista.org/FILE%20PDF/reclin.pdf>
Il re porco – Da: *GF Straparola. Le piacevoli notti, Laterza 1927*
 - <http://www.intratext.com/IXT/ITA2969/>
I sette corvi – Da: *Fratelli Grimm. Fiabe. Hoepli 2004*
 - http://www.grimmstories.com/it/grimm_fiabe/i_setti_corvi
I doni scambiati (fiaba africana)
<http://tiraccontounafiabapastrugno.blogspot.it/2013/04/i-doni-scambiati-fiaba-africana.html>
Come il furbo Hlakanyana ebbe la meglio sul mostro (fiaba sudafricana).
 Da: *Nelson Mandela. Le mie fiabe africane. Donzelli Editore 2004*

Tempo di svolgimento: 1 ora

LE PAURE

Confrontare situazioni vissute in strada o nel quartiere in cui i bambini si sono sentiti sicuri o a disagio per vari motivi, come il traffico, il buio, la pioggia..
 Descrivere o rappresentare le emozioni provate.

Completa:

IO HO PAURA QUANDO..	ESPRIMO LA MIA PAURA CON	MI CONSOLO CON
Incontro cani		
Mi rimproverano		
C'è il temporale		
Sono in strada		

Ricerca insieme strategie per superare le paure.

Tempo di svolgimento: 2 ore

Passo dopo passo

Un percorso per migliorare la capacità di orientarsi nel proprio territorio e per accrescere la consapevolezza che il territorio può cambiare ed essere cambiato.



MATERIALI

carta
cartelloni
matite
pennarelli
tempere
righello
fotografie
illustrazioni
bussola
immagini del passato

Tempo totale di svolgimento: 34 ore

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

Approfondendo le conoscenze di tempo e di spazio, migliorare la capacità di orientarsi nel proprio territorio e acquisire la consapevolezza che il territorio cambia e che si può anche riprogettare.

Le attività proposte riguardano: mappe e percorsi, punti di riferimento e simbologia; lettura di rappresentazioni geografiche; uscite sul territorio.

La difficoltà delle esercitazioni é modificabile a seconda dell'età degli alunni.

STORIA

- Analizzare fonti per ricavare informazioni
- Selezionare informazioni e fare semplici inferenze
- Raccogliere informazioni dalle testimonianze del passato
- Conoscere alcuni elementi della preistoria
- Conoscere alcune caratteristiche del fenomeno migratorio e delle lingue indoeuropee

GEOGRAFIA

- Orientarsi nello spazio
- Descrivere e rappresentare lo spazio

- Rappresentare e descrivere la posizione di punti di riferimento
- Rappresentare percorsi usando punti di riferimento
- Arricchire la rappresentazione mentale dello spazio attraverso esplorazioni ambientali e produzioni grafiche
- Leggere mappe utilizzando simboli, punti di riferimento e coordinate spaziali
- Ri-progettare uno spazio
- Localizzare se stessi e gli altri utilizzando indicatori spaziali e punti di riferimento
- Saper risolvere semplici labirinti
- Analizzare uno spazio attraverso tutti i sistemi sensoriali
- Utilizzando indicatori topologici, descrivere verbalmente gli spostamenti propri e di altri elementi nello spazio
- Muoversi adattando gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali

CITTADINANZA E COSTITUZIONE

- Cogliere e rispettare il punto di vista altrui

L'ORIENTAMENTO

Chiedere agli alunni quali elementi (una casa gialla, un distributore, un giardino con un cane che abbaia sempre..) prendono in considerazione quando camminano o vanno in bici nel loro quartiere o paese.

A seconda della classe sviluppare e articolare le proposte con diversi gradi di difficoltà.

Giochiamo insieme a... *Kwa-kwa?* Vedi la scheda del gioco a pag. 205.

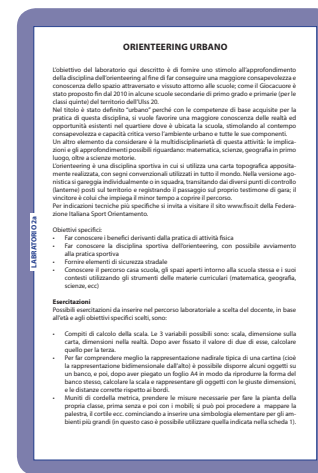


Tempo di svolgimento: 1 ora

Individuare i percorsi che gli alunni compiono per andare a scuola. Descriverli e rappresentarli attraverso un disegno.

Rappresentare su un cartellone la mappa del paese o del quartiere, identificando i punti di riferimento e i percorsi tracciati da ogni singolo bambino con colori diversi. Confrontare il percorso soggettivo degli alunni con quello reale e cercare di coglierne le differenze.

DISEGNAMO I PERCORSI



Allegato: scheda *Laboratorio di orientering* a pag. 248.

Linkografia

- www.mamboedu.maps.percorsi-emotivi.com/extra/
- www.geopod.it/wp-content/geoTerza/cartografia/punticardinali.pdf

Tempo di svolgimento: 4 ore

COME GIOVANI MARMOTTE

Le *Giovani Marmotte* amano esplorare il territorio, vivendo avventure incredibili alla ricerca di tesori. Costruire la mappa delle giovani marmotte utilizzando quella dell'edificio scolastico, comprensiva del cortile.

Occorrente:

- un paio di bustine di tè
- una teglia abbastanza capiente
- acqua
- un pentolino
- matite, colori ed acquerelli
- un foglio A3

Istruzioni per la realizzazione:

- prendere un foglio A3 e strappare i bordi in modo che siano frastagliati
- accartocciarli bene, poi distenderlo
- immergerlo nel catino con l'acqua e le bustine di tè
- lasciarlo in infusione per un'ora circa
- toglierlo dal catino e farlo asciugare

Ripetere il procedimento in modo che ci sia una mappa almeno ogni cinque/otto bambini. Confrontare la mappa e la sua simbologia con la realtà, attraverso un'uscita in cortile. A seguito di ciò, ogni gruppo raggiungerà uno o più luoghi indicati dall'insegnante utilizzando la mappa.

Bibliografia e linkografia

Manuale delle Giovani Marmotte, Mondatori, 1991

- http://it.wikipedia.org/wiki/Manuale_delle_Giovani_Marmotte

PERCORSI SONORI

Dividere la classe in quattro gruppi ed assegnare ad ognuno uno strumento musicale (es. legnetti, cembalo, triangolo, maracas ecc.) o una modalità alternativa di produzione di rumori (battere le mani, far rimbalzare una palla, battere i piedi per terra ecc.).

Posizionare i suonatori agli angoli della palestra; scegliere per ogni gruppo due bambini, uno da bendare e uno come assistente, in piedi al centro della palestra. Al via dell'insegnante, ogni bambino bendato dovrà raggiungere il proprio gruppo in risposta al suono.

Ripetere l'attività coinvolgendo a turno tutti i bambini.

Costruire un percorso (con coni e/o cerchi) in cui alcuni bambini bendati, con l'aiuto dei loro assistenti, devono spostarsi camminando in diverse direzioni (avanti, a destra, a sinistra a seconda dell'intensità del suono) seguendo uno stimolo sonoro prodotto dagli altri bambini; ad es. al suono delle maracas girare a destra, al battito delle mani andare dritto ecc.

Partendo dall'esercitazione 1b di pag. 40, invitare gli alunni ad annotare con precisione tutti i rumori, i suoni, gli odori che provengono dagli elementi fissi del percorso casa-scuola.

Tempo di svolgimento: 4 ore

A MISURA DI BAMBINO

Pensare ai parchi giochi e agli altri spazi destinati ai bambini. Considerare se effettivamente sono spazi *a misura di bambino*.

Riflettere insieme su alcune possibili criticità, come ad esempio la presenza di barriere architettoniche.

Provare a riprogettare questi spazi con un disegno oppure con la costruzione di un *modellino*.

Linkografia

<http://www.0246.it/laboratorio0246/>

Tempo di svolgimento: 3 ore

VIVIAMO IL TERRITORIO GIOCANDO

Far conoscere agli alunni giochi tradizionali italiani e di altre culture in cui la strada è o era patrimonio del vivere, dell'incontro e del gioco, oggi spesso monopolio delle automobili.

Esempi:

- Nascondino
- La campana delle parole
- Al Hagla
- Sebaha layur
- Caccia al sassolino
- Bruja piruja



Allegati: vedi schede giochi p. 190, 198, 200, 201 e 214.

Tempo di svolgimento: 3 ore

IL TERRITORIO HA UNA STORIA

Ricerare attraverso fonti dirette o indirette le trasformazioni socio-culturali e ambientali avvenute nel tempo: elementi urbanistici, mezzi di trasporto, mestieri scomparsi.

Preparare insieme ai bambini alcune domande, da rivolgere ai nonni o a persone anziane, per ricavare informazioni sui loro modi di vita: come viaggiavano, quali mezzi utilizzavano, cosa mangiavano ecc.

In classe condividere quanto raccolto dai bambini.

Attraverso l'utilizzo di foto, immagini, illustrazioni del passato ed attuali, individuare cos'è cambiato nei quartieri e nelle strade e formulare ipotesi in merito ai motivi del cambiamento.

Creare una linea del tempo posizionando su di essa le foto e le immagini precedentemente raccolte.

Tempo di svolgimento: 4 ore

NONNA LISETTA

Proporre la lettura della seguente testimonianza:

"Quando ero una bambina, il mio papà andava una volta alla settimana a Verona perché faceva "el careter" (il carrettiere). Con il carro e l'asino andava in città per rifornire la locanda del paese; all'andata saliva sul carro, al ritorno camminava perché il carro era carico e l'asino faticava per il peso. Partiva all'alba e tornava all'imbrunire, a volte di notte. Io andavo spesso con lui e anch'io facevo la strada a piedi: 25 chilometri in andata, 25 chilometri al ritorno.

Quando rimanevo a casa e papà tardava, uscivo in cortile ed appoggiavo l'orecchio a terra...sentivo gli zoccoli dell'asino e i passi del mio papà quando erano a circa un chilometro da casa. Allora entravo ed accendevo il fuoco per scaldare la cena."

Dai racconti di *Nonna Lisetta*, mia nonna, nata nel 1904.
Franca Gasparini

Tempo di svolgimento: 1 ora

L'UOMO E' UN VIAGGIATORE

Proporre la lettura del testo adattato *L'uomo è un migrante* di Nicola Chiarappa.

Nella storia si può notare come l'uomo ha effettuato spostamenti per lo più camminando. E' utile tener presente questo aspetto per leggere e studiare la storia dell'uomo, caratterizzata da una continua mobilità, sia in gruppo sia singola, volontaria o involontaria.

Le migrazioni dipendono da due spinte:

1. la forza di attrazione esercitata da nuovi contesti socio-ambientali, con migliori prospettive di vita e di sviluppo
2. la forza di repulsione esercitata di volta in volta da difficili contesti politici, sociali, naturali.

Il movimento migratorio è principalmente dovuto a fattori quali:

- LA SCOPERTA DEL FUOCO A partire da 750.000 anni fa, il fuoco si è rivelato fondamentale nell'evoluzione del genere umano. Tale elemento veniva utilizzato per far fronte alle temperature più rigide nella migrazione

Tempo di svolgimento: 1 ora

FASE PER FASE

umana dall'Africa verso l'Europa, per la difesa dai predatori, come fonte di luce e per la cottura dei cibi.

- **LA GESTIONE DELL'ACQUA** Il suo utilizzo ha portato alla creazione dei primi villaggi lungo i corsi d'acqua e sulle rive dei grandi fiumi: Nilo, Tigri, Eufrate, Indo. L'acqua veniva utilizzata per il trasporto di persone e cose, per bere, lavarsi, irrigare.
- **LE SCOPERTE GEOGRAFICHE** Nel corso dei secoli, viaggi e scoperte di navigatori ed esploratori hanno permesso la conquista e la colonizzazione di nuove terre.
- **LA COMPRESSIONE DELLO SPAZIO** Le innovazioni nel sistema dei trasporti e lo sviluppo dell'economia mondiale (libera circolazione di uomini, mezzi, capitali, servizi, informazioni) hanno accorciato le distanze ed i tempi di percorrenza.

Bibliografia

http://www.altrapagina.it/printable.php?ID_Articolo=2762

CAMMINATORI DALLA PREISTORIA

Anche l'uomo primitivo è stato un migrante ed ha compiuto dei lunghi spostamenti a piedi.

La *Preistoria* viene suddivisa in due grandi periodi:

- il primo, lunghissimo, è il *Paleolitico* o età della pietra antica;
- il secondo, molto più breve, è il *Neolitico* o età della pietra nuova.

L'uomo primitivo conduceva un'esistenza nomade ed aveva due principali attività: la raccolta di frutti spontanei e lo spostamento per la caccia di animali selvatici.

Egli non costruiva abitazioni e si limitava a cercare rifugio nelle grotte o nei ripari naturali presenti nel territorio.

CAMMINATORI DALLA PREISTORIA

Completa il testo inserendo le parole date.

nomadi - animali - risultato - era glaciale - spostamenti - feroci - uomini ciba

Gli uomini primitivi vivevano di caccia e di raccolta ed erano _____ seguivano infatti gli spostamenti dei branchi di grandi _____ di cui si nutrivano.
 Non sapevano precisamente a cosa fu dovuto il passaggio al periodo successivo, il _____, ma alcuni studiosi sostengono che quando si verificò l'ultima _____ ebbe, senza gli uomini si misero in _____. Alcuni studiosi ritengono che le piogge dovute a quel mutamento climatico abbiano reso alcune terre più _____, altri che la crescita delle foreste abbia reso impossibile la caccia ai grandi branchi di albagi e obbligate gli uomini ad escogitare un modo nuovo per procurarsi il _____.
 L'uomo primitivo ha fatto lunghi _____, ma anche l'uomo dei nostri giorni spesso migra alla ricerca di condizioni di vita migliori.

Allegato: UDAP 2/n°1 pag. 229.

Tempo di svolgimento: 1 ora

IL VIAGGIO NELLA NOSTRA CLASSE

Confrontare le esperienze degli alunni partendo da alcune domande, ad esempio:

- ci sono alunni/e che si sono trasferiti da altre città/nazioni?
- ci sono alunni/e che hanno compiuto viaggi al di fuori della propria regione/dell'Italia?
- le loro famiglie hanno fatto grandi spostamenti in passato?
- perché si è fatta questa scelta?
- cosa comporta questo?

Utilizzando come traccia le seguenti domande, raccogliere idee e fantasie degli alunni e comporre un cartellone:

- quando parto o mi trasferisco cosa lascio?
- quando arrivo cosa posso trovare?
- quali sentimenti ed emozioni accompagnano la migrazione?
- qualcuno ha fatto viaggi a piedi?
- qual è lo spostamento più lungo che hai fatto a piedi?

Tempo di svolgimento: 3 ore

LA MIGRAZIONE E LE LINGUE

Leggere il seguente testo:

“Tante popolazioni migrarono da un territorio all'altro. In particolare alcuni popoli provenienti dall'Asia, nel 2° millennio a.C., si stabilirono in alcune zone dell'Europa e dell'India.

Erano popoli diversi, che parlavano lingue differenti, anche se appartenenti ad una unica famiglia, quella INDOEUROPEA: una grande famiglia linguistica che comprende lingue storiche e lingue viventi parlate nell'area estesa dall'Europa al Medio Oriente e all'India.

Le lingue indoeuropee si possono dividere grosso modo nelle seguenti famiglie: ittita o anatolica (estinta), indoiranica (sanscrito, hindi, bengali, romanè, persiano, pashto, curdo ecc.), greca, latina, romanza, germanica, armena, tocaria (estinta, parlata anticamente nel Nord-Ovest della Cina), celtica (famiglia anticamente diffusa in tutta Europa, ridotta a poche parlate in particolare delle isole britanniche, come il cornico o il gaelico), balto-slava, albanese.”

Linkografia

<http://www.treccani.it/enciclopedia/lingue-indoeuropee/#>

Tempo di svolgimento: 30 minuti

APPROFONDIMENTO SULLE LINGUE

Leggere e cogliere le affinità linguistiche delle parole *mamma* e *piede* nelle diverse lingue:

LINGUA	MAMMA	PIEDE
Italiano	mamma	piede
Latino	mater-matris	pes-pedes
Greco	mamá	empodio
Francese	mamam	mamam
Spagnolo	madre	piè
Portoghese	mae	pè
Rumeno	mama	picior
Tedesco	mom	fuB
Inglese	mother	feet
Olandese	moeder	hindernis
Danese	mama	hindring
Islandese	modir	hindrun
Russo	мать	препятствие
Sanscrito	mama	pad

Tempo di svolgimento: 30 minuti

INSIEME PER VIVERE IL TERRITORIO

A conclusione del percorso proposto, organizzare un momento di condivisione tra scuola e famiglia, in cui gli alunni raccontano ai genitori quanto appreso a scuola.

Porre attenzione alla conoscenza del territorio, in particolare ai *tragitti casa-scuola* percorribili a piedi.

Si possono inoltre suggerire percorsi da compiere invitando guide del C.A.I., del corpo forestale o gruppi ambientalisti del territorio.

Predisporre l'incontro insieme agli alunni:

- individuare il luogo
- programmare la mattinata
- preparare i materiali da utilizzare e presentare (cartelloni, frecce, dépliant esplicativo, pettorine per le guide)
- definire ruoli e compiti degli alunni
- stabilire i tempi per le attività
- preparare gli inviti
- ecc.

Tempo di svolgimento: 4 ore

Eureka

Un percorso sulle abitudini quotidiane riguardo agli spostamenti a piedi ponendo l'attenzione al piede e al passo come unità di misura non convenzionali.

MATERIALI

cartellone
carte colorate
pennarelli
matite
sassi
legnetti



Tempo totale di svolgimento: 14 ore

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

L'unità di apprendimento tratta il tema delle abitudini quotidiane riguardo gli spostamenti a piedi. Inoltre, viene posta attenzione alle unità di misura standardizzate e non, come ad esempio il piede e il passo.

Le attività proposte possono essere svolte differenziando il grado di difficoltà in base all'età degli alunni.

MATEMATICA

- Inserire dati in grafici e tabelle
- Leggere ed interpretare i dati già inseriti in tabella
- Usare materiali non convenzionali per misurare lunghezze
- Confrontare tra loro misure lineari non convenzionali
- Compiere misurazioni e riconoscere la necessità di unità di misura standardizzate
- Muoversi nello spazio rispettando i criteri di sicurezza
- Riconoscere e valutare distanze, sapendo organizzare i propri movimenti nello spazio

CHI VIENE A SCUOLA A PIEDI?

Chiedere agli alunni con quale mezzo vengono a scuola e se lo fanno da soli o accompagnati da genitori e/o altri adulti. Raccogliere i dati e inserirli in tabella. Il lavoro può essere svolto in piccoli gruppi o tutti insieme.

Esempio:

NOME	A PIEDI	IN BICI	IN AUTO	IN AUTOBUS
Nicola	x			
Luca		x		
Omar		x		
Maya			x	
Amina				x

Con i dati raccolti produrre grafici ed istogrammi e commentarli insieme.

Tempo di svolgimento: 2 ore

A MISURA DI PIEDE!

Disegnare la sagoma dei propri piedi su un cartoncino e misurarla. Proporre alcune unità di misura non convenzionali, come il *piede*, per misurare l'aula, il corridoio, il cortile, ecc.



Allegato: vedi *Varpa*, in *Giochi dal mondo*, pag. 187.

Tempo di svolgimento: 2 ore

2b

FASE PER FASE

2c

MISURIAMO CON IL PIEDE

Il piede é utilizzato come unità di misura nei paesi di origine anglosassone.

Togliti le scarpe e osserva i tuoi piedi e quelli dei tuoi compagni. Hanno la stessa misura? Per questo motivo è stato preso un riferimento standardizzato:

1 piede = 0,3048 m = 30,48 cm

Ricerca le diverse unità di misura esistenti nel mondo.

Linkografia

[http://it.wikipedia.org/wiki/Piede_\(unit%C3%A0_di_misura\)](http://it.wikipedia.org/wiki/Piede_(unit%C3%A0_di_misura))

http://it.wikipedia.org/wiki/Sistema_imperiale_britannico

Tempo di svolgimento: 1 ora

MISURIAMO

Quanti piedi misura la tua aula? Confrontare la misurazione con quella dei compagni e osservare le differenze. Far costruire agli alunni un piede con un cartoncino colorato prendendo come riferimento la misura standardizzata trattata nell'esercizio 2b. Confrontare i risultati ottenuti.

Tempo di svolgimento: 2 ore

CONTA I PASSI CHE FAI!

Dividere gli alunni in gruppi: ogni gruppo misura uno dei percorsi proposti suddividendolo in frazioni in modo da alternare i componenti del gruppo nella misurazione (ad esempio, ogni venti passi) coinvolgendo tutti nel lavoro.

PERCORSI

- da aula a palestra
- da aula a mensa
- da aula a cortile
- da aula a servizi igienici
- da aula a ufficio del dirigente scolastico
-

Lo sapevi che...?

Esiste uno strumento che, posizionato in vita, riesce a contare il numero dei passi: il *pedometro* o *contapassi*. Il pedometro ha al suo interno un sensore che registra il movimento corporeo fatto ad ogni passo indicando la lunghezza media di ogni falcata. Con questo strumento si può dedurre una stima della distanza percorsa.

Linkografia

<http://it.wikipedia.org/wiki/Pedometro>

Tempo di svolgimento: 3 ore

QUANTI PASSI A CASA MIA?

Consegna: misura con i passi le distanze percorribili a casa.

Esempio:

- camera-cucina
- camera-bagno
- bagno-salotto
- cucina-cortile/giardino
- garage-cucina
- garage-cortile/giardino

Ora prova a pensare quante volte fai, in una giornata, questi percorsi. Vediamo quanti passi fai al giorno nell'ambito domestico!

Confrontare i dati raccolti dai bambini.

Tempo di svolgimento: 2 ore

MISURE E PROBLEMI

Proporre alcuni problemi, con difficoltà diverse a seconda dell'età degli alunni

Esempi:

- Il percorso dalla classe alla palestra è di 40 passi, quello dalla classe alla mensa di 34 passi. Quale è il percorso più lungo? Di quanti passi è la differenza?
- Il percorso aula-palestra è di 321 passi. Sara si è slogata un piede e viene aiutata da Amina a raggiungere la palestra; per non affaticare il piede decidono di fare 3 soste dividendo il percorso in tre parti uguali. Quanti passi fanno in ogni tratto?

Tempo di svolgimento: 1 ora

LE OPERAZIONI...

Consegna: inventa delle operazioni con i tuoi passi; prendi una distanza e confrontala con un'altra.

Esempio:

Quante volte fai il percorso camera-cucina in una giornata?

- distanza camera-cucina 12 passi
- in una giornata ripeto il percorso 10 volte
- operazione: $12 \times 10 = 120$ passi

Quanti passi fai mettendo insieme più percorsi?

- camera-cucina = 12 passi
- camera-bagno = 7 passi
- bagno-salotto = 13 passi
- cucina-cortile-giardino = 25 passi
- operazione: $12 + 7 + 13 + 25 = 57$ passi

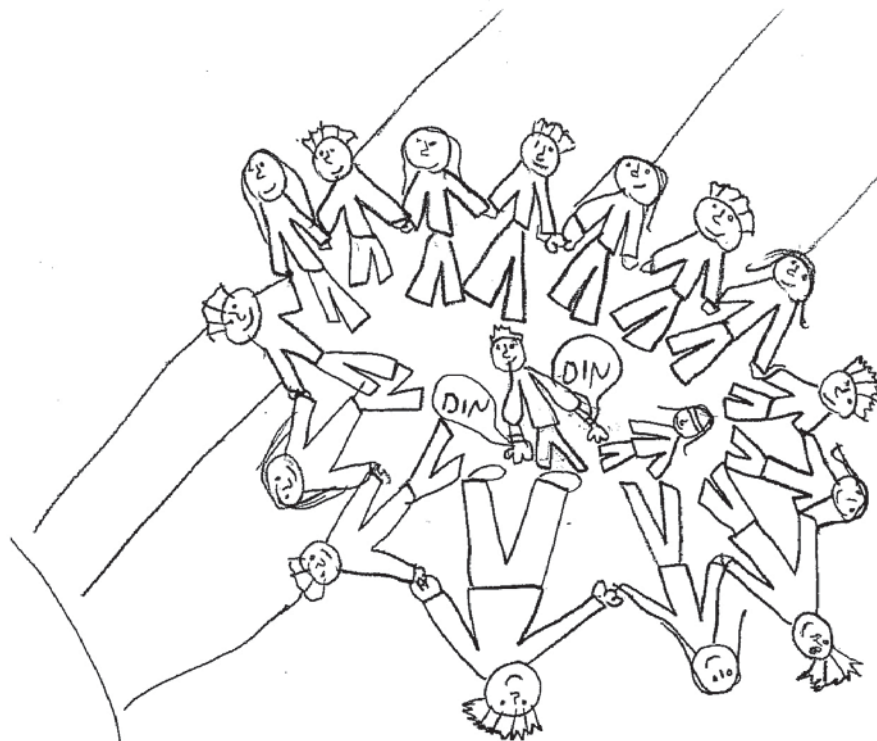
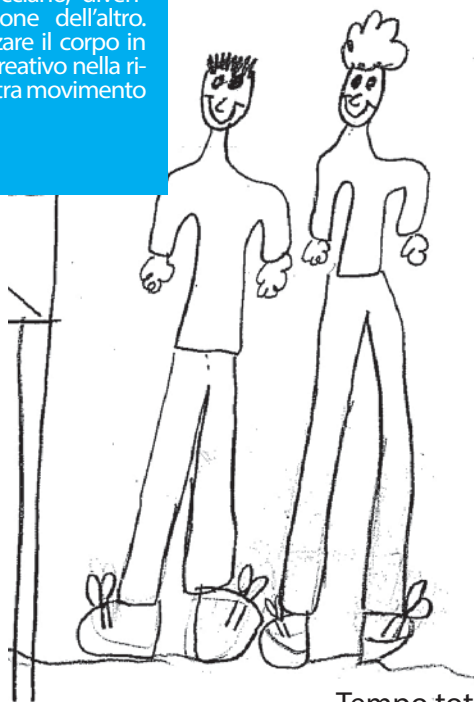
Tempo di svolgimento: 1 ora

Giocapiede

In questa unità il movimento e la creatività si intrecciano, diventando un'ispirazione dell'altro. Un modo per utilizzare il corpo in modo personale e creativo nella ricerca di un'armonia tra movimento ed emozioni.

MATERIALI

ostacoli
fazzoletto
musiche
carta
cartoncino
pennelli
tempere
pastelli
pennarelli
plastilina



Tempo totale di svolgimento: 11 ore

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

In questa UDA il movimento e la creatività si intrecciano diventando l'uno ispirazione dell'altra.

Si propone di far eseguire dei movimenti ispirati alle sensazioni o emozioni provate e di rappresentarli con varie tecniche espressive e pittoriche; si può inoltre eseguire il percorso opposto, iniziando dall'espressione artistica per poi arrivare al movimento.

Questi percorsi permettono di utilizzare in maniera personale e creativa il corpo nella ricerca di un'armonia complessiva di movimenti ed emozioni. Le fasi, pur presentate in successione, possono essere realizzate indipendentemente, così come le proposte riguardanti il movimento e l'arte.

CORPO MOVIMENTO SPORT

- Riconoscere, identificare, discriminare e verbalizzare le percezioni sensoriali
- Stimolare gli alunni a muoversi partendo dalla conoscenza specifica di una parte corporea
- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori di base in funzione dei parametri spazio-temporali
- Assumere e controllare in forma consapevole posture del corpo diversificate con finalità espressive

- Utilizzare in modo personale e creativo il corpo e il movimento per finalità espressivo-comunicative, attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali
- Partecipare correttamente a giochi singoli o collettivi

ARTE E IMMAGINE

- Esprimere sensazioni, emozioni, pensieri in produzioni di vario tipo (grafiche, pittoriche, plastiche) utilizzando tecniche adeguate e materiali diversi (tempere, acquerelli, pastelli, pennarelli, carta...) e integrando i vari linguaggi

MUSICA

- Conoscenza di alcuni tempi musicali
- Sviluppare il senso del ritmo attraverso alcuni generi musicali
- Usare la musica per esprimere sensazioni ed emozioni

1a

FASE PER FASE

1b

ESERCIZI CON I PIEDI

In palestra eseguire i seguenti esercizi per stimolare la consapevolezza delle possibilità motorie del piede:

- divaricare le dita dei piedi il più possibile, quindi stringerle ed arcuarle verso l'alto
- sollevare diversi oggetti, ad esempio un fazzoletto, cercando di afferrarli con le dita dei piedi
- sollevare diversi oggetti posti sulla parte anteriore dei piedi e delle dita mantenendo il tallone a terra
- mettersi in punta di piedi e mantenere la posizione per qualche secondo, quindi abbassare il tallone
- camminare sulle punte dei piedi, sui talloni, sull'interno e l'esterno del piede, senza forzare eccessivamente l'articolazione della caviglia

Dividere la classe in piccoli gruppi. Un alunno cammina normalmente, a zig zag, sulle punte, sui talloni, ecc. e gli altri lo seguono cercando di camminare sull'impronta del compagno o imitando l'andatura.

Tempo di svolgimento: 30 minuti

MI FIDO NON MI FIDO

Scegliere un breve percorso e disporre gli alunni a coppie.

Un bambino viene bendato e l'altro fa la guida e, con il corpo o con la voce, lo orienta. Terminato il primo turno, i bambini si invertono. Il bambino che guida indica il tipo di appoggio del piede da eseguire sulla base delle esperienze acquisite nell'esercizio precedente.

Riflettere sulle difficoltà incontrate, su quanto sia difficile fidarsi dell'altro, sulle sensazioni provate, sulla paura e sui possibili ostacoli fisici e psicologici.

Tempo di svolgimento: 30 minuti

LA MARCIA

La marcia è una composizione musicale per l'accompagnamento di gruppi di persone (reparti militari, cortei e simili) ed è scritta spesso per le bande. La marcia è inoltre una specialità dell'atletica leggera che esige un passo ritmico con uno dei due piedi sempre a contatto con il terreno.

Ascoltare qualche marcia con gli alunni, ad esempio:

- la marcia di Topolino
- la marcia di Radetzky di Johann Strauss
- la marcia trionfale dell'Aida di Giuseppe Verdi.

Successivamente camminare in palestra con diverse andature e appoggi del piede, prestando attenzione al ritmo musicale.

Tempo di svolgimento: 30 minuti

IMPRONTE PERSONIFICATE

Disegnare le sagome dei propri piedi e sparpagiarle per la palestra. Ogni alunno deve ritrovare le proprie nel minor tempo possibile.

Successivamente, personalizzarle con occhi, bocca, braccia.

Dividere la classe in piccoli gruppi ed inventare delle storie utilizzando le sagome come dei personaggi.

Esempio:

...a me sembra:

- un fantasma con 5 piedi
- una farfalla
- un polpo
- un mostro
-

Tempo di svolgimento: 2 ore

4a

FASE PER FASE

4b

DIPINGERE CON I PIEDI

L'arte supera ogni confine: ci sono artisti disabili senza mani o braccia che dipingono con la bocca o con i piedi. Questi artisti riescono a realizzare opere commerciabili e soprattutto molto belle.

Esiste anche un'associazione (SPAM, Solo Pittori Artisti Mutilati), fondata nel 1956 a Verona, che riunisce tutti gli artisti italiani che dipingono con la bocca o col piede. Le loro opere vengono vendute ed esposte in gallerie d'arte. L'associazione ha ricevuto l'importante riconoscimento "Città di Verona".

In un ambiente preparato ad hoc dare agli alunni la possibilità di colorare usando i piedi, con i pennarelli o facendo delle impronte con i colori a tempera, su fogli grandi o sopra un lenzuolo.

Tempo di svolgimento: 2 ore

Leggi e commenta il seguente brano:

Simona Atzori, nata a Milano, ha 36 anni ed è conosciuta in tutto il mondo come artista. Pittrice e danzatrice, pur essendo priva di braccia dalla nascita, non si è mai persa d'animo e ha intrapreso sin da giovane l'attività di pittrice e di ballerina classica. Simona ha affermato che la pittura è per lei come un'ala; l'altra ala è la danza. Volare senza ali e dipingere senza mani sono la sua specialità. Ha aperto le Paralimpiadi a Torino nel 2006 con la sua danza.

L'artista afferma: "Ho sempre creduto che Dio mi ha voluta così non per errore" e "Sorrindo vivendo, sorrido amando, sorrido dipingendo e danzando".

Linkografia

www.youtube.com/watch?v=WT8U94yCzAc
<http://www.simonarte.net/>
www.youtube.com/watch?v=vTC733bHAbg
http://it.wikipedia.org/wiki/Solo_Pittori_Artisti_Mutilati
<http://www.spam.it/gli-artisti/pittura-con-i-piedi/>
www.web4baby.it/25/colorare-con-i-piedi

Tempo di svolgimento: 30 minuti

Ruotarte!

Il movimento come filo conduttore di tutte le attività che richiedono la conoscenza del corpo come mezzo di espressione del proprio vissuto.

MATERIALI

carta
cartoncini a colori
pastelli
pennarelli
tempere
acquarelli
foto
illustrazioni
disegni
musiche



Tempo totale di svolgimento: 11 ore

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

Questa unità di apprendimento si articola nelle seguenti aree: la percezione visiva e la rappresentazione, le emozioni e la musica, il movimento e il gioco. Attraverso il movimento accrescere la conoscenza del proprio corpo per utilizzarlo come mezzo di espressione di sé.

Questa unità è rivolta a tutte le classi e richiede accorgimenti didattici differenti a seconda dell'età degli alunni di riferimento.

ARTE E IMMAGINE

- Osservare la realtà e coglierne gli elementi significativi
- Usare i colori in modo espressivo
- Riconoscere e riprodurre linee e forme diverse
- Elaborare un progetto personale per creare composizioni grafico-pittoriche
- Rappresentare emozioni con forme e colori

MUSICA

- Esprimere il proprio vissuto e le proprie emozioni attraverso immagini, parole e musica
- Associare musiche a stati d'animo ed emozioni
- Conoscere e riconoscere diversi ritmi musicali

CORPO, MOVIMENTO E SPORT

- Muoversi su ritmi o brani musicali
- Usare il corpo per esprimere il proprio vissuto e le proprie emozioni
- Coordinare il proprio movimento con quello dei compagni
- Utilizzare il corpo con finalità espressiva
- Collaborare con i compagni nei giochi e rispettare le regole

1

FASE PER FASE

2

MALUMA/TAKETE

La parola *Maluma*, come pure *Takete*, è un termine di fantasia utilizzato in un famoso esperimento ideato da Wolfgang Köhler, esponente della psicologia gestaltica. L'esperimento consiste nel chiedere ad alcune persone di associare questi termini a due diverse forme, una formata da linee rette e spigolose, l'altra da linee curve e morbide.

Le persone associano dei suoni a delle forme perché ogni parola viene recepita dal cervello come un'immagine, a cui successivamente viene fornito un significato. Questo è il caso di *Maluma* e *Takete*, in cui la parola *Maluma* viene nella maggior parte dei casi associata a linee curve, mentre *Takete* alle linee spezzate.

Puntare la matita su un foglio bianco e farla scorrere senza mai staccarla, tracciando *linee Maluma*. Colorare gli spazi creati tra le linee.

Linkografia

http://it.wikipedia.org/wiki/Takete_e_Maluma

Tempo di svolgimento: 1 ora

1 BICI, 2 RUOTE!

Porre l'attenzione ad un elemento della bicicletta: la ruota.

Cercare nell'ambiente circostante qualsiasi cosa abbia a che fare con la ruota, il cerchio o elementi circolari.

Disegnare tali elementi e creare un cartellone.

Tempo di svolgimento: 2 ore

EMOZIONI E MOVIMENTO

Riflettere sull'uso della bicicletta partendo da alcune domande.

Esempio:

- Sai andare in bici?
- Ti piace?
- Ti piace pedalare forte?
- Fare una bella discesa?
- Cosa provi?

Ad esempio, gioia, timore, paura, felicità, soddisfazione... mi sembra di volare, voglio correre tanto per arrivare primo, ho paura di cadere... bisogna aver coraggio...

Consegna:
chiudi gli occhi, immagina, poi riapri e disegna la tua bici del cuore!
Restituzione in gruppo

Tempo di svolgimento: 2 ore

BICI, COLORI ED EMOZIONI

Far raccontare agli alunni situazioni vissute usando la bici, nelle quali hanno provato gioia, paura o altre emozioni. Riflettere insieme sulle reazioni provate nel corpo. Associare un colore ad un'emozione provata andando in bicicletta e rappresentarla su un foglio.

Tempo di svolgimento: 1 ora

IL TEATRO DELLE EMOZIONI

L'insegnante prepara dei cartellini con i nomi delle emozioni di base:

- gioia
- tristezza
- paura
- rabbia
- sorpresa
- interesse
- disgusto

Dividere la classe in due gruppi. Un gruppo pesca un cartellino e, in un tempo prestabilito, mette in scena l'emozione sorteggiata. L'altro gruppo deve indovinare di quale emozione si tratta. Alla fine i gruppi si invertono.

Tempo di svolgimento: 1 ora

ALLEGRIA di Giorgio Caproni

Faceva freddo. Il vento
mi tagliava le dita.
Ero senza fiato. Non ero
stato mai più contento.

Leggere la poesia e interpretare parole, sensazioni, emozioni dell'autore.

Dividere la classe in 4 gruppi, ognuno con il compito di esprimere con il movimento, con la voce o con strumenti musicali, un verso della poesia.

Esempio:

- riprodurre il suono del vento con la bocca e/o con il corpo
- creare un rumore di forbici o imitarne il movimento con le dita per "Mi tagliava le dita"
- associare a "Non ero stato mai più contento" il suono di uno strumento
- utilizzare altre modalità espressive per rappresentare "Ero senza fiato"

Bibliografia

Giorgio Caproni, *Tutte le poesie*, Garzanti, Milano, 1983.

Tempo di svolgimento: 2 ore

GIOCA RUOTANDO

Proporre agli alunni alcuni giochi che richiamano la ruota e/o il cerchio, appartenenti a diverse culture:

- El chivo perdido
- Mbube Mbube
- Dakpanay



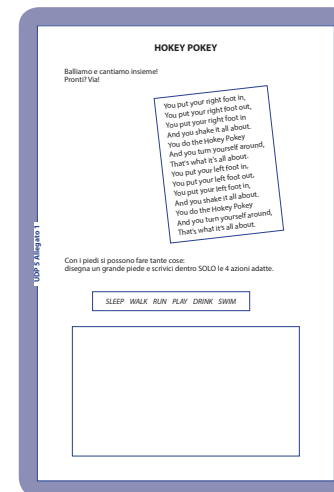
Allegato: vedi in *Giochi dal mondo - El chivo perdido*, pag. 195, *Mbube Mbube*, pag. 202, *Dakpanay*, pag. 207.

Tempo di svolgimento: 1 ora

HOKEY POKEY

Proporre la canzone *Hokey Pokey*.

Ascoltarla e svolgere le attività indicate nell'allegato.



Allegato: UDP5/n°1 pag. 230.

Linkografia

<http://bussongs.com/songs/hokey-pokey.php>
https://en.wikipedia.org/wiki/Hokey_cokey

Tempo di svolgimento: 1 ora

Ruote, ingranaggi e nuvole

Cosa fare se piove, si buca una gomma o si rompe qualche pezzo della bici? Tante discipline in aiuto nei momenti di difficoltà.



MATERIALI

pentolino
coperchio
acqua
bastone di legno
fazzoletto
secchio
fogli
fogli millimetrati
righello
matita

Tempo totale di svolgimento: 19 ore

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

I temi affrontati in questa UDA riguardano il clima e gli strumenti di misura, l'acqua e i passaggi di stato, le ruote della bicicletta e la loro riparazione ed infine gli ingranaggi.

Le seguenti attività, con i dovuti accorgimenti, sono rivolte agli alunni di tutte le classi.

SCIENZE E TECNOLOGIA

- Conoscere e rispettare l'ambiente naturale
- Osservare la realtà ed indagarla rilevando dati
- Conoscere il ciclo dell'acqua
- Scoprire gli stati dell'acqua e il passaggio da uno stato all'altro
- Formulare ipotesi per spiegare i fenomeni
- Cogliere i legami tra diversi fenomeni
- Comprendere che il clima è un insieme di tanti fattori
- Conoscere l'origine del vento
- Conoscere l'energia solare ed i fattori che la influenzano
- Costruire semplici strumenti di rilevazione
- Costruire grafici e tabelle


GLI STRUMENTI DI MISURA

Conoscere il significato dei seguenti termini:

- temperatura
- umidità
- pressione
- precipitazioni
- nuvolosità
- vento
-

Collegare gli strumenti di misura e i fenomeni atmosferici con una freccia.

STRUMENTI DI MISURA	FENOMENI ATMOSFERICI
termometro	vento
barometro	pioggia
igrometro	pressione
anemometro	temperatura
pluviometro	umidità



Tempo di svolgimento: 4 ore

COSTRUIAMO UN BAROMETRO

Prendere un vasetto di vetro; tagliare un palloncino a metà e legarlo all'imboccatura del vasetto con un elastico. Prendere poi una cannuccia e incollare con la carta adesiva un'estremità al centro della gomma del palloncino, che ricopre l'involucro del vaso, facendo in modo che la cannuccia sia in posizione orizzontale. Assicurarsi che l'altra estremità della cannuccia sfiori un foglio di carta millimetrata, attaccato alla parete o ad un pannello. Con la matita segnare sul foglio lo 0 (zero) nel punto in cui la cannuccia tocca il foglio e, a intervalli di 3 millimetri, segnare 1,2,3 sopra e sotto lo 0. Ogni settimana trascorsa, segnare il punto in cui si trova la cannuccia e scriverlo sul foglio. In questo modo è possibile registrare le variazioni di pressione. E' possibile proporre altre rilevazioni riferite per esempio a:

- lo stato del cielo basato sull'osservazione: per esempio il cielo è sereno, nuvoloso, piovoso, ecc.
- la temperatura attraverso un termometro: per esempio su un foglio millimetrato o con i quadretti piccoli scrivere i giorni del mese in basso e a sinistra i numeri per la rilevazione della temperatura

Tempo di svolgimento: 4 ore

FASE PER FASE

- il vento basato sull'osservazione dei movimenti di una bandierina o sull'utilizzo di un anemometro: per esempio il vento è forte, moderato, lento, ecc.
- la pioggia misurata in millimetri, tramite pluviometro o inserendo in un secchio un righello.

Ogni giorno rilevare i dati in schede di sintesi e alla fine della settimana riflettere in merito alle osservazioni fatte.

Rilevare l'andamento temporale della temperatura e di altri dati climatici.

Si possono compiere le rilevazioni per una settimana (per esempio la prima) ogni mese e alla conclusione dell'anno scolastico; è possibile così riflettere sul susseguirsi delle stagioni, osservare le peculiarità di ognuna di esse, conoscere il clima e gli elementi che lo caratterizzano.

L'ACQUA E I PASSAGGI DI STATO

Proporre alcuni semplici esperimenti per riflettere con gli alunni sui diversi stati dell'acqua e sulla terminologia riferita ai passaggi di stato (condensazione, fusione, solidificazione, evaporazione)

Esempio:

- il pentolino con l'acqua che bolle
- il coperchio che gocciola a contatto del vapore
- l'acqua in un bicchiere che ghiaccia nel freezer
- il ghiaccio nel bicchiere che fonde a contatto del calore.

Rappresentare ogni fase con il disegno e/o la fotografia e creare un cartellone.

Linkografia

<http://www.eur-oceans.info/Home/index.php>
<http://www.meteo.it>

Tempo di svolgimento: 2 ore

UNA BICI PER OGNI CLIMA

Ti è mai capitato di andare in bicicletta e all'improvviso trovarti bagnato dalla pioggia? Cosa hai pensato di fare?

Trovare diverse soluzioni, per esempio, ripararsi sotto un porticato, utilizzare un capo impermeabile e... se è estate... semplicemente bagnarsi.

Lo sapevi che...?

Esiste una bici da neve! E' un'invenzione canadese: la ruota davanti è sostituita da un piccolo sci, quella dietro da una ruota cingolata.



Linkografia

Immagine scaricabile al sito:
http://prevenzione.ulss20.verona.it/materiali_attmot.html

Tempo di svolgimento: 1 ora

BICI FAI DA TE!

Imparare ad aggiustare la ruota della bicicletta: proporre un laboratorio pratico mentre per gli alunni delle classi inferiori l'insegnante può dimostrare la sequenza delle azioni da compiere per aggiustare una ruota.

FASI DELLA RIPARAZIONE

- sfilare la camera d'aria dal copertone
- immergerla in un secchio con acqua per identificare il foro
- trovato il foro, segnarlo se possibile e asciugare la camera d'aria
- aggiungere il mastice sul foro
- lasciare asciugare
- attaccare una toppa
- infilare nel copertone la camera d'aria riparata

Ruota aggiustata!

Linkografia

<http://www.ciclofficina.net/riparazione.html>
<http://www.bimbibici.it/wp/>

Tempo di svolgimento: 1 ora

AGGIUSTIAMO LA RUOTA!

Proporre agli alunni una sequenza da riordinare che permetterà loro di memorizzare le azioni compiute.

Consegna: numera in ordine cronologico le azioni da compiere per aggiustare una ruota della bicicletta:

AZIONI	
• riempire un secchio d'acqua	
• asciugare la camera d'aria	
• attaccare la toppe	
• immergere la camera d'aria nel secchio	
• aggiungere il mastice	
• segnare il foro	
• sfilare la camera d'aria dal copertone	1
• lasciar asciugare il mastice	
• inflare nel copertone la camera d'aria riparata	

Tempo di svolgimento: 30 minuti

LA QUALITA' DELL'ARIA

Riflettere insieme agli alunni partendo da alcune domande.

Esempio:

- che aria respiriamo?
- com'è composta l'aria?
- mettere fuori dalla finestra della scuola una stoffa bianca e lasciarla lì per almeno un mese. Cosa notiamo?

Riflettere sul fatto che a causa dell'inquinamento nell'aria si concentrano polveri sottili che possono minare la salute degli abitanti. Invitare gli alunni a cercare su giornali e/o su internet i dati relativi alla qualità dell'aria nel loro territorio.

Sintesi del lavoro fatto e brevi riflessioni.

Tempo di svolgimento: 3 ore

FASE PER FASE

Lo sapevi che...?

- Se tutti gli europei cambiassero abitudini di vita, nel 2020 potremmo ridurre l'impatto dei trasporti urbani e le conseguenti emissioni di CO₂, e precisamente di una quantità pari alla somma delle emissioni annuali prodotte da Irlanda, Francia, Finlandia, Belgio e Portogallo. Questo incredibile risultato potrebbe diventare realtà se tutti gli europei modificassero le abitudini di vita per quanto riguarda trasporti, alimentazione, consumi energetici e simili. La stima arriva da un rapporto dell'European Cyclists' Federation (ECF), federazione europea dei ciclisti, cui aderisce anche l'italiana Fiab (Federazione amici della bicicletta). L'ECF calcola che se ogni cittadino percorresse almeno 5 chilometri al giorno in bicicletta piuttosto che con l'automobile o l'autobus si «risparmierebbero» tra 33 e 72 milioni di tonnellate di anidride carbonica. Senza contare i benefici per la salute e per l'organismo.
- Nell'auto respiriamo più inquinanti di quando camminiamo o andiamo in bicicletta.
- Usare la bici può tradursi in un notevole risparmio per tutti.

Linkografia

<http://it.wikipedia.org/wiki/Aria>
<http://it.wikipedia.org/wiki/PM10>
<http://fiab-onlus.it/bici/>
<http://www.fiab-scuola.org/>
<http://t.co/u0nHyFOI73>
<http://www.air-quality.org.uk/06.php>
<http://t.co/kitQwPpcSp>
<http://t.co/xEN5p8XqWMM>
<http://www.youtube.com/watch?v=n-2PLfBSGXQ>

4b

FASE PER FASE

SALUTE E INQUINAMENTO

Il rischio per la salute dovuto all'inquinamento ha un'importanza crescente. La gravità degli effetti sulla salute umana dipende dalla concentrazione degli inquinanti e può anche potenziare l'azione di altri fattori nocivi come, ad esempio, il fumo di sigaretta.

All'inquinamento atmosferico è attribuibile una quota rilevante di malattie acute e croniche e addirittura una diminuzione della speranza di vita dei cittadini che vivono in aree con livelli di inquinamento elevato.

In generale, le zone maggiormente inquinate sono quelle in prossimità di strade trafficate e di industrie. Nelle aree urbane, in cui si concentra la popolazione e si verifica una maggior presenza di auto, più del 50% delle polveri PM10 è generato dal traffico a motore.

I risultati degli studi condotti negli Stati Uniti e in Europa hanno dimostrato che ad ogni incremento degli inquinanti atmosferici è associato, nei giorni immediatamente successivi, un incremento di eventi negativi per la salute, in misura maggiore di tipo respiratorio e cardiaco.

Gli effetti a breve termine sono rappresentati da: aumento della mortalità giornaliera, dei ricoveri in ospedale per malattie respiratorie e cardiocircolatorie, degli

attacchi di asma, dell'uso dei farmaci broncodilatatori. Gli effetti a lungo termine comprendono sintomi respiratori come tosse e catarro, aumento dei disturbi respiratori nei bambini, bronchite cronica e anche tumori polmonari. Bambini, anziani e soggetti malati rappresentano i gruppi più vulnerabili agli effetti dell'inquinamento atmosferico.



Per quanto riguarda i bambini, essi hanno una relativa immaturità del sistema respiratorio e immunitario; questo può portare, a parità dei livelli ambientali sperimentati dagli adulti, ad una più elevata suscettibilità agli inquinanti.

FASE PER FASE

È stato ormai sufficientemente dimostrato che i bambini che abitano in prossimità di strade trafficate possono presentare deficit della funzione polmonare misurati al termine dello sviluppo. Questi danni sono significativi in un raggio di 500 metri dalle sedi stradali.

L'esposizione alle particelle inquinanti accorcia in media la vita di ogni persona all'interno dell'Unione Europea di 8,6 mesi e i valori salgono per l'Italia a 9 mesi di vita. Inoltre dalla letteratura scientifica emerge un'associazione tra l'esposizione all'inquinamento atmosferico e l'insorgenza di malattie dell'apparato cardiocircolatorio; tale esposizione è considerata un significativo fattore emergente di rischio cardiovascolare.

Linkografia di approfondimento

Il testo *Salute e inquinamento* è stato tratto e modificato dalla Relazione Sanitaria del 2011 dell'Ulss 20. Per il testo integrale, vedi al link:

<http://prevenzione.ulss20.verona.it/docs/RelazioniSanitarie/RS11/RelazioneSanitaria2011.pdf>

http://prevenzione.ulss20.verona.it/faq_inqatm.htm

Immagine a pag. 73 è scaricabile al sito:

http://prevenzione.ulss20.verona.it/materiali_attmot.html

INGRANAGGI UMANI

Lo sapevi che...?

Un ingranaggio è formato da una ruota dentata progettata per trasmettere movimento meccanico ad un'altra ruota. La ruota più grande si chiama *corona*, la più piccola *pignone*.

Formare delle coppie posizionando gli alunni *schiena contro schiena*.

Uno dei due alunni sceglie se girare in senso orario o in senso antiorario; il compagno dovrà quindi ruotare in direzione opposta per formare un ingranaggio. Dopo un paio di volte, invertire l'alunno che decide il senso di rotazione.

Tempo di svolgimento: 30 minuti

COSTRUIRE INGRANAGGI

Proporre la seguente procedura, per costruire un ingranaggio.

1. prendere una strisciolina di carta, piegarla a fisarmonica e incollare le estremità per creare la corona
2. ripetere l'esercizio una seconda volta con una strisciolina di carta per formare il pignone
3. metterle vicine e muoverle per creare ingranaggi semplici
4. per ingranaggi complessi utilizzare più ruote dentate

Tempo di svolgimento: 1 ora

INGRANAGGI E BICICLETTA

Spostare l'attenzione sugli ingranaggi della bicicletta. Utilizzare la bicicletta di un alunno per fare alcune osservazioni. Capovolgere la bici, in appoggio su manubrio e sellino, e rispondere alle seguenti domande:

- quanti ingranaggi ci sono?
- come sono?
- come si muovono?
- perché si muovono?

Lo sapevi che...?

L'inventore israeliano Izaar Gafni ha costruito una bici di cartone riciclato, robusta, ignifuga, impermeabile e perfettamente funzionante!

Bibliografia

Primi passi nelle scienze. La conoscenza del mondo Anna Aiolfi, Maria Carmela, Quaglietta GIUNTI Scuola (Supplemento n.3 di novembre 2012)

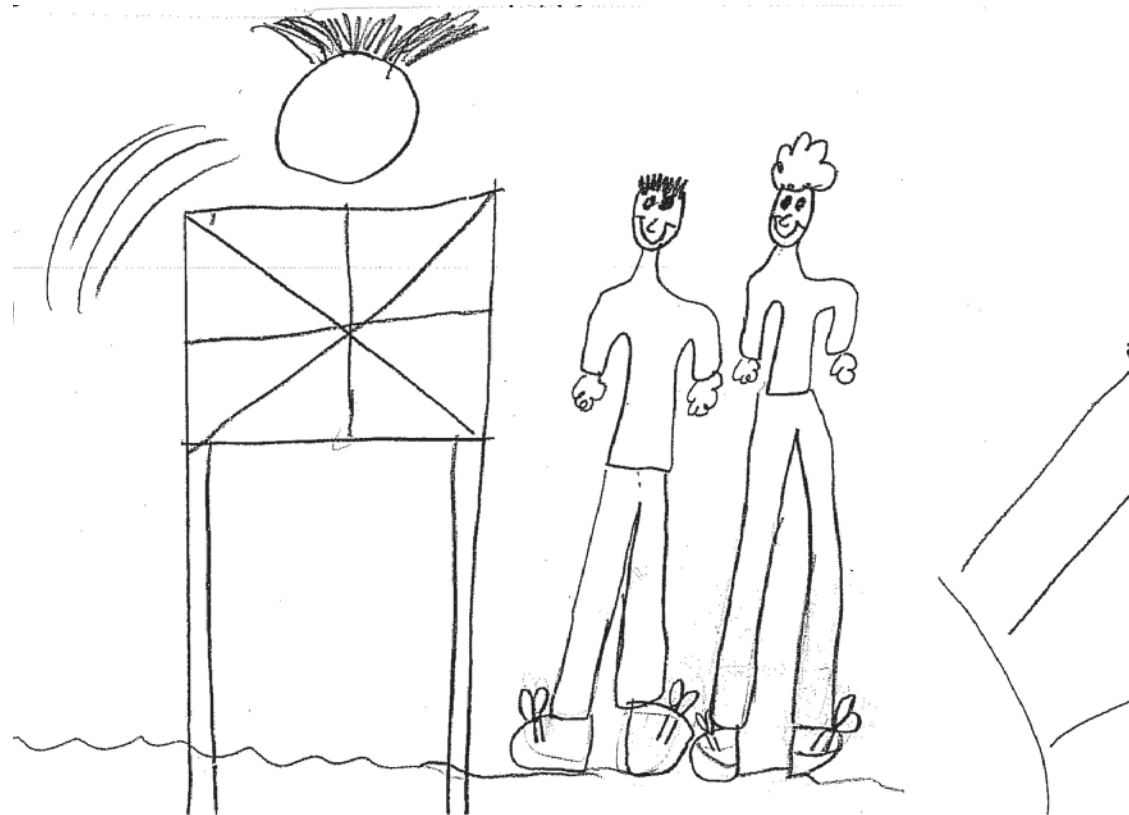
Tempo di svolgimento: 1 ora

Numeri in movimento!

La matematica quale strumento per osservare la realtà. Numeri, movimento e una vita attiva sono le parole chiave di questo percorso.

MATERIALI

quaderni
carta
cartoncini
colori
matite
tempere
pennarelli
metro o corda metrica
spago
computer



Tempo totale di svolgimento: 13 ore

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

Stimolando la curiosità degli alunni e la loro esperienza diretta, compiere indagini, ricercare dati e utilizzare operazioni matematiche applicate alle abitudini quotidiane. Trasmettere l'idea che la matematica è un modo per osservare la realtà e che può essere... molto divertente! Numeri, movimento e stili di vita attivi sono i concetti di base di questo percorso d'apprendimento.

Le attività sono rivolte agli alunni di tutte le classi ma richiedono un adattamento nel grado di difficoltà proposta, a seconda della classe.

MATEMATICA

- Compiere delle indagini
- Saper organizzare i dati in grafici e tabelle
- Organizzare, rappresentare ed interpretare dati, in particolare con istogrammi e aerogrammi
- Interpretare situazioni problematiche e mettere in atto strategie risolutive

SCIENZE E TECNOLOGIA

- Conoscere alcuni materiali, le loro principali caratteristiche e il loro utilizzo

EDUCAZIONE MOTORIA

- Muoversi negli spazi secondo criteri di sicurezza
- Organizzare le proprie condotte motorie nello spazio in relazione a sé, agli oggetti e agli altri
- Riconoscere e valutare distanze
- Organizzare i propri movimenti nello spazio
- Collaborare nello svolgimento dei giochi

STORIA

- Saper ricavare informazioni da fonti diverse
- Ricavare informazioni da una mappa del *passato*
- Confrontare per ricavare analogie e differenze

GEOGRAFIA

- Saper leggere le mappe e sapersi orientare con esse
- Sapersi orientare nello spazio circostante utilizzando riferimenti topologici e i punti cardinali
- Saper progettare percorsi

1a

FASE PER FASE

1b

CHI POSSIEDE LA BICICLETTA?

Fare un'indagine in classe e registrare le risposte costruendo tabelle e grafici. L'indagine può riguardare vari temi:

- uso della bicicletta (es.: quante volte a settimana, per quanto tempo...)
- abitudini in famiglia riguardo l'uso della bicicletta (es.: chi va al lavoro o a scuola in bici?)
- il tipo di bicicletta (esempio: bici da uomo, da donna, da bambino, con le rotelline o senza, da cross, rampichino, ecc.)
- conoscenza e utilizzo di alcune piste ciclabili

Realizzare un cartellone con i grafici ottenuti, aggiungendo le osservazioni dei bambini.

Tempo di svolgimento: 3 ore

LA PISTA CICLABILE

Partendo dal sito

<http://www.piste-ciclabili.com/regione-veneto>

osservare la rete e l'elenco delle piste ciclabili nella Regione Veneto con indicate le seguenti caratteristiche: distanza, difficoltà, tipologia e qualità del fondo, pendenza massima e dislivello.

Proseguire la ricerca individuando una pista ciclabile nelle vicinanze della scuola per studiarla sotto molteplici aspetti:

- posizione
- lunghezza
- larghezza
- come si presenta (ad esempio, la pavimentazione)
- segnaletica
- frequentazione

Tempo di svolgimento: 2 ore

1c

FASE PER FASE

1d

LA PAVIMENTAZIONE

Un altro aspetto interessante da trattare con gli alunni è quello dei materiali utilizzati per la pavimentazione della pista ciclabile: resine, asfalti rossi, bitumi naturali, ecc.

Lettura del seguente brano:

"Nelle nostre città l'asfalto è un elemento predominante. Le strade, i cortili, le piazze, gli spazi nei parchi sono quasi sempre asfaltati.

Grazie al lavoro di ricerca e sviluppo svolto nel settore delle costruzioni stradali, in commercio vi sono nuovi prodotti ecologici ed ecosostenibili che sfruttano processi e tecnologie nel pieno rispetto dell'ambiente. Questi prodotti sono basati sul recupero di materiali altrimenti non riciclabili allo scopo di ridurre gli impatti ambientali; eccone alcuni: asfalti rossi, conglomerati a caldo trasparenti, pavimentazioni con colorazioni superficiali, pavimentazioni in terra stabilizzati, malte colorate".

Linkografia

www.iterchimica.it/public/download_upl.asp?dt_fl=resina-asfalti-e-bitumi

Tempo di svolgimento: 1 ora

USCITA SUL TERRITORIO

Organizzare un'uscita a piedi o in bici lungo il percorso studiato in classe, per valutare sul campo caratteristiche e criticità.

Intervistare i frequentatori della pista ciclabile per ampliare le osservazioni e riflettere su alcuni elementi:

- velocità degli spostamenti rispetto all'automobile
- sicurezza (es.: incroci pericolosi, presenza di segnaletica adeguata, ecc.)
- ...

Al termine dell'attività organizzare un pomeriggio insieme in cui gli alunni espongono alle loro famiglie la ricerca fatta in classe, mostrando le criticità e gli aspetti positivi. A conclusione dell'esposizione, insegnanti, bambini e genitori possono percorrere la pista ciclabile, ovviamente in bicicletta!

Tempo di svolgimento: 4 ore

2

FASE PER FASE

PROBLEMI

Proporre agli alunni problemi matematici riguardanti l'uso della bicicletta e delle piste ciclabili.

A seguire, alcuni esempi:

PROBLEMA 1.

5 alunni hanno una bicicletta da cross, 4 i rampichini, 10 da donna: quante biciclette in tutto?

PROBLEMA 2.

10 bambini vanno a scuola in bicicletta, 3 percorrono 2 km ciascuno, 4 percorrono 1 km ciascuno, 3 bambini percorrono complessivamente 6 km. Quanti km percorrono in tutto?

PROBLEMA 3.

Cecilia, ogni mattina, prende la bici per andare a scuola; il lunedì ed il mercoledì pomeriggio va in bici a trovare la nonna. La domenica va a piedi, con la mamma, al parco giochi. Quante volte alla settimana Cecilia prende la bici?

PROBLEMA 4.

Giosuè parte per fare un giro in bicicletta insieme a suo papà. Parte alle ore 9.00 di domenica mattina. Si ferma a bere presso una fontanella dopo circa 2.30 ore di percorso; prosegue per altri 45 minuti. A che ora arriva a destinazione?

PROBLEMA 5.

Ieri Marta con la sua bici ha percorso 500 m per andare a scuola; nel pomeriggio è andata a giocare dalla sua amica Zoe e ha percorso 1,3 km. Quanti chilometri ha percorso Marta in tutto?

Bibliografia e linkografia

"Educazione motoria" a cura di G. Pesci Armando, Roma 1987

<http://www.amicidellabicietta.it/spip/>

http://prevenzione.ulss20.verona.it/attmotoria_bici.html

http://prevenzione.ulss20.verona.it/uso_delle_biciclette.html

http://prevenzione.ulss20.verona.it/bambini_attmot.html

RUBA BANDIERA MATEMATICA

Giochi didattici di movimento: *Ruba Bandiera Matematica*.



Allegato: vedi scheda *Ruba bandiera Matematica*, in Giochi didattici di movimento, a pag. 219.

Tempo di svolgimento: 30 minuti

DESAFIO

Giochi dal mondo: *Desafio*.



Allegato: vedi scheda *Desafio*, in Giochi dal mondo, a pag. 197.

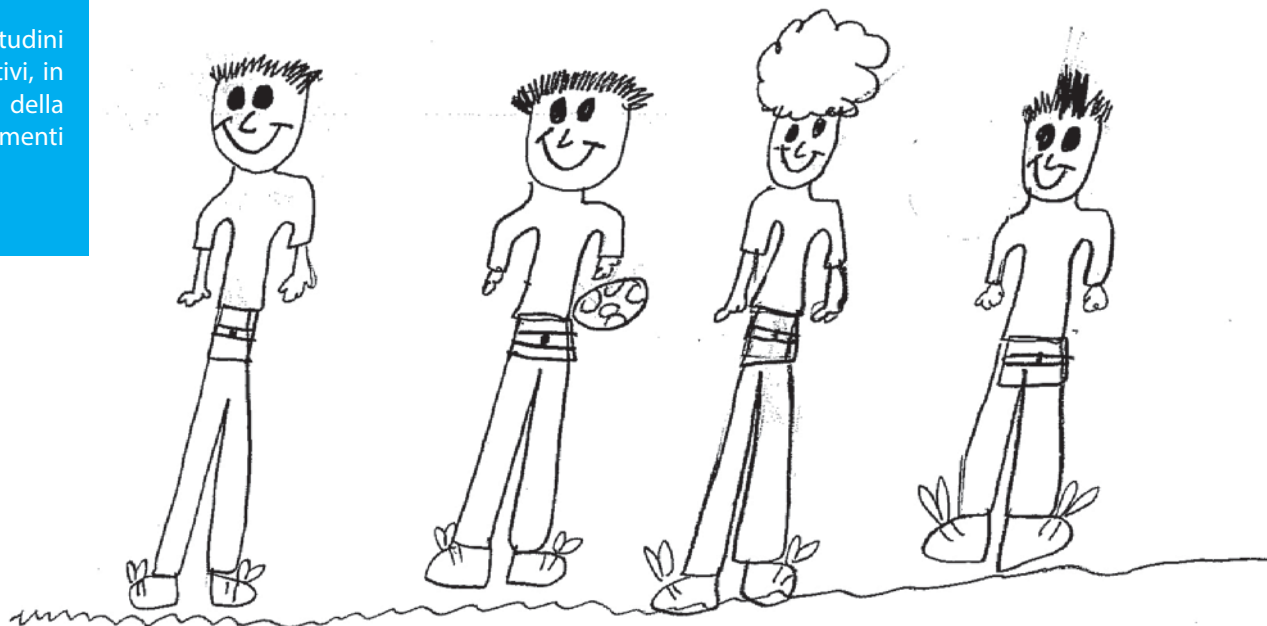
Tempo di svolgimento: 30 minuti

Biciclettando, volo!

Porre l'attenzione ad abitudini salutari e a stili di vita attivi, in particolare grazie all'uso della bicicletta per gli spostamenti quotidiani.

MATERIALI

fogli
colori
pennelli
cartoline
illustrazioni di riviste
carta
cartoncino
cartelloni
materiali poveri



Tempo totale di svolgimento: 20 ore e 30 minuti

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

Con questa UDA si offre l'occasione di porre l'attenzione ad abitudini salutari e a stili di vita attivi, in particolare all'utilizzo della bicicletta per gli spostamenti quotidiani. Andare in bicicletta fa bene alla salute, all'ambiente, favorisce l'incontro fra le persone e permette di conoscere meglio il territorio. Si propongono attività riguardanti la conoscenza della bicicletta attraverso la comprensione di testi e l'utilizzo di tecniche ludiche e artistiche.

Le attività sono rivolte agli alunni di tutte le classi, ma richiedono un adattamento nel grado di difficoltà proposta e nei tempi di esecuzione a seconda dell'età degli alunni.

ITALIANO

- Sapersi inserire in una conversazione esponendo la propria esperienza e dimostrando di ascoltare con attenzione, di intervenire in modo adeguato e di esprimere il proprio punto di vista
- Raccontare oralmente il proprio vissuto personale e riferirlo in senso logico
- Costruire idee condivise attraverso il confronto con gli altri

- Leggere e comprendere testi per ricavare informazioni, istruzioni, sequenze
- Analisi del testo
- Rappresentare iconograficamente il finale di una filastrocca
- Produrre un testo con il supporto di immagini
- Ricercare informazioni in testi di vario genere

ARTE E IMMAGINE

- Utilizzare gli elementi grammaticali di base del linguaggio visivo per produrre, descrivere e leggere immagini
- Favorire e utilizzare in modo creativo la percezione visiva per esplorare immagini, forme, oggetti
- Osservare immagini descrivendone gli elementi essenziali e le emozioni/impressioni suscitate
- Produrre immagini e rielaborarle in modo creativo attraverso molteplici tecniche, con materiali e strumenti diversi (grafico-espressivi, pittorici ma anche audiovisivi e multimediali)

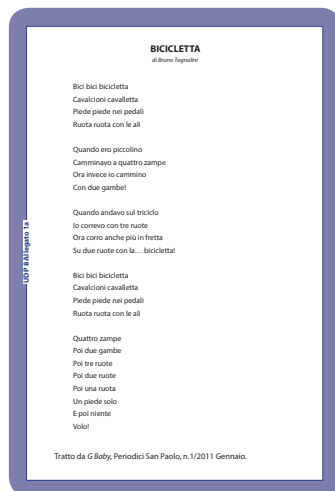
CITTADINANZA E COSTITUZIONE

- Conoscere abitudini tipiche di altri paesi

BICICLETTA

Presentare agli alunni la filastrocca *Bicicletta* di Bruno Tognolini. Rispondere ad alcune domande di comprensione, per esempio:

- Chi cammina a 4 zampe?
- Chi cammina a 2 gambe?
- Tre ruote. Cos'è secondo te?
- Due ruote. Cos'è?
- Volo! Significa volo o faccio un capitolombolo?
- Sai andare in bicicletta?
- La usi spesso?
- ...



Allegato: UDAp 8/n°1a pag. 230.

Linkografia

<http://www.webalice.it/tognolini/doc/gbaby-01.jpg>

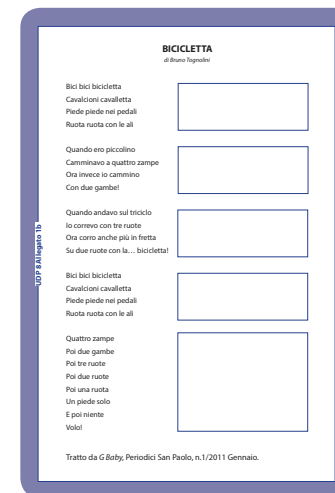
Tempo di svolgimento: 2 ore

DISEGNO E RIFLETTO

Disegnare le sequenze della filastrocca. Per facilitare il lavoro consegnare agli alunni una scheda con alcune didascalie predisposte.

Riflettere sul finale della filastrocca.

La parola *Volo* può essere interpretata in vari modi: ciascun alunno sceglie il proprio significato e disegna il finale della filastrocca.



Allegato: UDAp 8/n°1b pag. 231.

Tempo di svolgimento: 1 ora

1c

FASE PER FASE

1d

INSERISCO LE PAROLE NELLA FRASE

Inserisci le seguenti parole all'interno del periodo:

Mattias, rossa, bianca, scuola

La bicicletta di.....

é.....

e.....

Ogni giorno la usa per andare a

Classi 1° e 2°

Tempo di svolgimento: 30 minuti

INSERISCO LE PAROLE NEL TESTO

Inserisci le seguenti parole, all'interno del testo:

casco, destra, codice, borraccia, fanalino, bicicletta, spolverino, braccio, catarifrangenti

Quando vai in bicicletta, ricorda di indossare sempre il

Ricorda di segnalare con il quando svolti a destra o a sinistra o quando ti sposti al centro della carreggiata.

Tieni sempre la quando percorri una strada.

Puoi uscire di sera, se la tua bici ha il e i Ricorda che con il buio gli automobilisti non ti vedono!

Non puoi pedalare sui marciapiedi e sulle strisce pedonali: devi spingere a mano la

Se fai un giro lungo ricorda di portare con te la e lo

Quando vai in bicicletta, ricorda di rispettare le regole del della strada.

Classi 3°, 4° e 5°

Tempo di svolgimento: 30 minuti

PAESE CHE VAI, USANZA CHE TROVI!

Far conoscere le abitudini quotidiane degli olandesi relativamente all'uso della bicicletta. Chiedere se conoscono questo paese e far procurare loro fotografie, cartoline, riviste e libri che lo rappresentino.

Invitiamo gli alunni a rappresentare l'Olanda realizzando un cartellone con varie tecniche, utilizzando anche materiale povero: stoffa, ritagli di carta, erba, fiori, terra, illustrazioni tratte da riviste...

E' possibile svolgere l'attività o lavorando tutti insieme su un unico cartellone oppure a gruppi, ognuno con il proprio compito (ad esempio un gruppo taglia dei cartoncini colorati e crea dei tulipani, un altro ritaglia foto di biciclette, un altro disegna dei mulini, ecc.)

Lo sapevi che...?

In Olanda ci sono 1010 biciclette ogni 1000 abitanti a fronte delle 440 ogni 1000 persone in Italia.

Linkografia

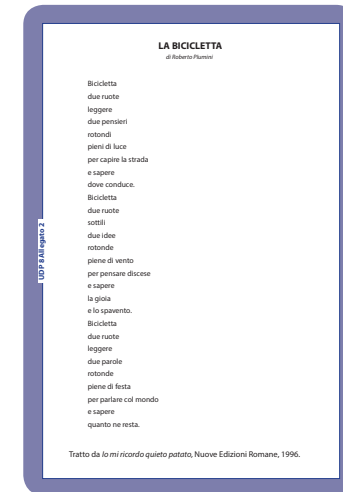
<http://www.holland.com/it/turismo/vacanze-a-tema/olanda-in-bicicletta.htm>

Tempo di svolgimento: 3 ore

LA BICICLETTA di Roberto Piumini

Presentare la poesia di *Roberto Piumini*. Rispondere ad alcune domande di comprensione del testo, ad esempio:

- Come sono, secondo Piumini, le ruote della bicicletta?
- A che cosa le paragona?
- Come sono i pensieri? Perché?
- Come sono le idee? Perché?
- Come sono le parole? Perché?
- Dividi il testo in tre strofe e fai tre vignette, una per ogni strofa
-



Allegato: UDAp 8/n°2 pag. 231.

Tempo di svolgimento: 1 ora e 30 minuti

LA BICICLETTA: RIELABORAZIONE

Rielaborazione di un testo a ricalco: completa il testo della poesia di *Piumini* con parole a tua scelta:

Bicicletta
 due ruote

 due
 rotondi
 pieni di
 per
 e sapere.....
 Bicicletta
 un manubrio

 un
 rotondo
 pieno di
 per
 e sapere
 la gioia
 e

Tempo di svolgimento: 1 ora

GLI AMICI DELLA BICICLETTA (FIAB)

La FIAB (Federazione Italiana Amici della Bicicletta) è un'organizzazione ambientalista, riconosciuta dal Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio, che si pone come obiettivo la diffusione della bicicletta come mezzo di trasporto ecologico, economico e salutare.

Alcune delle principali iniziative e campagne FIAB sono:

- treno + Bici, che ha introdotto in Italia il servizio di trasporto delle bici sui treni
- proposte di legge a favore della mobilità ciclistica e per la modifica del Codice della Strada
- ciclopista del Sole e Bicaldia, progetti che hanno favorito l'istituzione di percorsi cicloturistici sul territorio italiano
- attività didattiche nelle scuole in materia di educazione stradale e di mobilità sostenibile.

Tempo di svolgimento: 30 minuti

Tra le varie iniziative di promozione della bicicletta, c'è il progetto FIAB - Progetto Scuola che promuove l'uso della bici e degli altri mezzi ecosostenibili per i tragitti casa-scuola e per il tempo libero. Il progetto riguarda:

- percorsi sicuri casa-scuola
- allontanamento delle auto dalle scuole con implementazione di bicibus, pedibus, car-pooling, bus-progettazione
- moderazione del traffico e della sosta in prossimità delle scuole
- promozione dell'educazione stradale e della sicurezza in genere
- apprendimento dell'uso della bicicletta
- censimento e raccolta di progetti ed esperienze
- definizione di standard formativi e linee guida FIAB
- formazione degli insegnanti e degli operatori FIAB
- istituzione di gestori della mobilità per ogni scuola
- turismo scolastico *in bicicletta*

Linkografia

<http://fiab-onlus.it/bici/>
<http://www.fiab-scuola.org/>

L'INTERVISTA SIMULATA

Fornire a quattro alunni le informazioni relative alla FIAB (vedi esercizio 3b) e dar loro il ruolo di rappresentanti dell'organizzazione.

Far interpretare ad altri tre/quattro alunni il ruolo dei giornalisti, che dovranno intervistare i rappresentanti partendo da alcune domande, per esempio:

- Cos'è la FIAB?
- Quali attività propone la vostra organizzazione? Quali campagne?

A conclusione del gioco di ruolo, invitare gli alunni a rispondere alle domande per iscritto.

Tempo di svolgimento: 1 ora

4a

FASE PER FASE

4b

BIMBINBICI

Bimbinbici è una manifestazione nazionale organizzata dalla FIAB. Consiste in una biciclettata in sicurezza che si propone di promuovere la mobilità ciclopedonale in alternativa all'automobile. L'obiettivo principale è sensibilizzare le istituzioni pubbliche affinché creino una mobilità urbana sostenibile. L'evento coinvolge bambini, ragazzi, genitori, nonni e tutti i cittadini che vogliono trascorrere un'allegria giornata all'aria aperta ed in buona compagnia, nel rispetto della sostenibilità ambientale e riconquistando con le loro biciclette gli spazi urbani solitamente riservati al traffico automobilistico.

Leggere il testo e porre alcune domande di comprensione, per esempio:

- Cos'è BIMBINBICI?
- Da chi è organizzata?
- Qual è lo scopo di questa manifestazione?
- ...

Linkografia

<http://www.bimbimbici.it>

Tempo di svolgimento: 30 minuti

VIVA LA BICI!

Dividere gli alunni in quattro gruppi e far scrivere su dei bigliettini i motivi per usare la bicicletta al posto dell'automobile, concausa di sedentarietà e inquinamento ambientale.

Esempio:

- non inquina
- è silenziosa
- occupa poco spazio
- è un modo piacevole per fare del movimento
- non consuma carburante
- ...

Tempo di svolgimento: 1 ora

IL NOSTRO LIBRO DELLA BICI

Trovare un'immagine di una bicicletta e collegare ogni parola alla parte corrispondente della bicicletta:

- ruota
- freno
- manubrio
- luce anteriore
- pedale
- sellino
- raggi
- catena
- cavalletto
- campanello
- specchietto
- catarifrangente posteriore
-

Realizzare un vocabolario illustrato. Ogni alunno disegna un elemento della bicicletta, scrivendo vicino nome e funzione. Ogni disegno verrà incollato su un cartoncino per poi costruire *Il nostro libro della bici!*

Tempo di svolgimento: 4 ore

ELEMENTI DI SICUREZZA STRADALE

Proporre l'attività descritta nell'allegato Sicurezza stradale per valutare le conoscenze di base e approfondire alcune semplici regole per essere un bravo ciclista!

ELEMENTI DI SICUREZZA STRADALE

Leggi le seguenti frasi e segna con una crocetta la risposta che ti sembra più adeguata.

Cosa devi fare prima di montare in sella alla tua bicicletta?

1. accendere il fanale	<input type="checkbox"/>
2. mettere le scarpe da ginnastica	<input type="checkbox"/>
3. mettere una maglietta molto colorata	<input type="checkbox"/>


Se vai in bicicletta di sera, cosa ti devi ricordare?

1. accendere il fanale	<input type="checkbox"/>
2. mettere le scarpe da ginnastica	<input type="checkbox"/>
3. mettere una maglietta molto colorata	<input type="checkbox"/>

Quando devi svoltare a destra o a sinistra, dovresti:

1. suonare il campanello	<input type="checkbox"/>
2. fermarti in mezzo alla strada e aspettare che non ci siano altri ciclisti	<input type="checkbox"/>
3. spingere il braccio nella direzione di svolta	<input type="checkbox"/>

Cosa significa il seguente cartello?



1. le biciclette e i pedoni non possono passare	<input type="checkbox"/>
2. portare la bicicletta a mano	<input type="checkbox"/>
3. strada riservata a pedoni e ciclisti	<input type="checkbox"/>

In bicicletta con gli amici, cosa dovete fare?

1. pedinare in fila	<input type="checkbox"/>
2. pedinare all'incroci	<input type="checkbox"/>
3. occupare tutta la carreggiata	<input type="checkbox"/>

Allegato: UDAp 8/n°3 pag. 232.

Tempo di svolgimento: 1 ora

IL MEMORY DELLA BICICLETTA

Dividere gli alunni in coppie e consegnare la scheda dell'allegato da ritagliare per ottenere le coppie di tessere del Memory.

Mescolare le tessere e disporle capovolte sul tavolo. Ogni giocatore a turno può girare due carte per trovare la coppia di tessere.

Chi scopre la coppia, guadagna un punto e ha diritto ad un altro turno. Se non la trova passa il turno al compagno. Vince chi scopre il numero maggiore di coppie.



Allegato: UDAp 8/n°4 pag. 232.

Brainstorming su piccole avventure e disavventure capitate agli alunni, andando in bicicletta, da soli o in compagnia.

Tempo di svolgimento: 2 ore

PERCHE' LA BICICLETTA... ?

Proporre il testo informativo *Perché la bicicletta si chiama bicicletta?* di V. Ongini.

PERCHE' LA BICICLETTA SI CHIAMA BICICLETTA
di Venio Ongini, Disegno Frenni e gli altri Simoni Editore

Secondo il dizionario, la bicicletta è "una macchina con due ruote senza motore, spinta dalla forza delle gambe" e il suo nome che viene dai greci, significa appunto "due cerchi", cioè due ruote.

La prima bicicletta è stata ideata e costruita a Parigi nel 1791. Allora si chiamava "velocipede" ed era molto pesante, di legno, con una ruota grande e una piccola non aveva pedali e veniva spinta puntando i piedi sul terreno. Qualche anno dopo, nel 1818, alla fiera delle invenzioni e scoperte del Congresso di Vienna fu presentato un altro modello di bicicletta chiamato "velocipede", cioè "che si spinge con i piedi".

A quei tempi solo gli uomini potevano andare sul velocipede, alle donne era proibito. E non si poteva correre: chi superava i 5 chilometri allora prendeva la multa!

SCOPRI IL TESTO

- Quali è l'argomento generale del testo?
- Il brano è stato diviso in tre parti, i paragrafi. Quali i argomenti di ogni paragrafo?

Leggi sotto e copia nei riquadri corrispondenti:

- I nomi della bicicletta.
- Caratteristiche del passato.
- Significato della parola bicicletta.

LEGGI E SCRIVI

Sottile sul quaderno il titolo di ciascun paragrafo e in breve le informazioni che hai trovato.

I testi informativi possono essere divisi in paragrafi. Ogni paragrafo affronta aspetti dell'argomento generale.

Allegato: UDAp 8/n°5 pag. 233.

Bibliografia

"Nel Giardino Leggo" 3 Giunti Scuola

Tempo di svolgimento: 1 ora

Piedi, pedali, ruote = bici!

Un excursus storico dell'evoluzione della bicicletta nel tempo e un approfondimento sull'invenzione della ruota, sul suo utilizzo nei millenni e sul suo valore come simbolo di ciclicità, movimento ed unione.

MATERIALI

fotografie, immagini, riviste
carta, cartelloni
matite
pennarelli
colla
forbici
spago
mollette
ferma campioni
registratori



Tempo totale di svolgimento: 14 ore e 30 minuti

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

Questa UDA propone un excursus storico dell'evoluzione della bicicletta nel tempo: dalla sua invenzione, a quella attuale, fino ad arrivare alla creazione della bicicletta del futuro. Si propone inoltre un approfondimento sull'invenzione della ruota e sul suo utilizzo nei millenni per concludere con una riflessione sulla ciclicità utilizzando come strumento la ruota del tempo.

STORIA

- Ordinare sequenze temporali
- Cogliere il concetto di durata, ciclicità e successione
- Conoscere le parti del giorno, i giorni della settimana, i mesi dell'anno, le stagioni
- Cogliere la distinzione tra passato, presente e futuro
- Usare linee temporali per collocare gli avvenimenti
- Individuare i cambiamenti avvenuti nel tempo
- Individuare tracce storiche presenti sul territorio
- Conoscere e confrontare civiltà diverse

1

FASE PER FASE

LA RUOTA STRUMENTO DI PROGRESSO

L'attività proposta riguarda l'invenzione della ruota, importante non solo per i trasporti ma anche per molte applicazioni tecnologiche.

Partendo da alcune domande, ricercare alcune informazioni relative all'invenzione della ruota.

Domande:

1. Quando è stata inventata la ruota?
2. Dove?
3. Perché?
4. Com'era?

Risposte:

1. Nel 5000 a.C.
2. In Mesopotamia.
3. Per agevolare il trasporto e per facilitare alcune attività della vita quotidiana.
4. La prima ruota era in legno con un foro in mezzo per l'asse che univa le due ruote.

Fare una ricerca sull'uso della ruota al di fuori dei mezzi di trasporto. Esempi: ruota del vasaio, carrucola, ruota idraulica, ingranaggi, ruota per filare, volano, macine, ecc..

Lo sapevi che...?

Una delle prime raffigurazioni di ruote è presente nelle immagini dello Stendardo di Ur, un reperto archeologico sumero risalente al XXV secolo a. C.

Linkografia

<https://it.wikipedia.org/wiki/Ruota>
http://it.wikipedia.org/wiki/Stendardo_di_Ur

LE RUOTE DEL TEMPO

Creare *La ruota dei giorni della settimana*.

Ogni alunno disegna la propria ruota su un cartoncino, con tanti spicchi quanti sono i giorni della settimana, e scrive all'interno degli stessi il nome dei giorni.

Seguire il seguente procedimento:

- disegnare su un cartoncino una freccia e ritagliarla
- bucare il centro della ruota e la base della freccia e far combaciare i due fori
- fissarli con dei fermacampioni

Ripetere lo stesso procedimento per i mesi e le stagioni e descrivere i diversi periodi attraverso colori, odori, suoni...

Esempio:

- i colori dell'autunno
- il caldo del sole d'estate
- il profumo dei fiori di primavera
-

Tempo di svolgimento: 2 ore

LA BICICLETTA NEL TEMPO

Cercare fotografie, immagini da riviste, stampe, ecc. che abbiano come soggetto biciclette del passato e confrontarle con le biciclette moderne.

Prendere uno spago e fissarlo alla parete; appendere le immagini al filo con delle mollette da bucato.

Su un cartellone scrivere le osservazioni degli alunni, evidenziando i cambiamenti più significativi.

Tempo di svolgimento: 2 ore

LA STORIA DELLA BICICLETTA

"La bicicletta è semplice e allo stesso tempo geniale. E' una felice sintesi di meccanica e fantasia. Nel corso della storia non è cambiata molto, ci sono state migliorie, ma la struttura di base è rimasta invariata. Sono stati trovati dei disegni, attribuiti prima a Leonardo da Vinci poi ad un suo allievo, di una bicicletta simile a quella attuale, ma senza sterzo. Siamo nel 1490.

Nel 1721 un nobile francese progettò e costruì il celerifero o velocipede, una bicicletta in legno senza sterzo né pedali. Solamente nel 1816 un ufficiale dell'esercito prussiano modificò il velocipede, in modo che potesse sterzare, e un giovane meccanico aggiunse i pedali. Poi vennero aggiunte le ruote in gomma... Oggi si parla di bici da corsa, di mountain bike, di BMX e di telaio in carbonio".

Rispondere alle seguenti domande:

- Com'è cambiata la bicicletta nel corso degli anni?
- Chi ha disegnato la prima bicicletta?
- In che materiale è stata costruita la prima bicicletta detta velocipede?
- Cosa ti permette di fare lo sterzo?

Tempo di svolgimento: 1 ora

- Prima dell'invenzione dei pedali, come si muoveva il velocipede?

Lo sapevi che...?

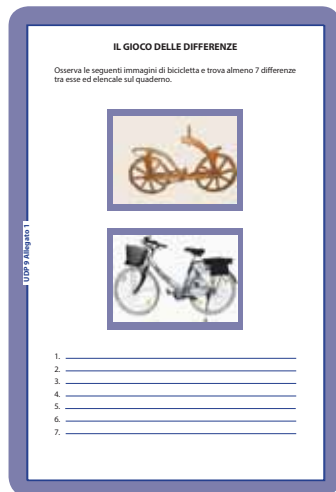
- oggi costruiscono le biciclette anche in carbonio, un materiale resistente e molto leggero
- il 1° giro d'Italia è stato organizzato nel 1909 dalla *Gazzetta dello Sport*
- la parola bicicletta deriva dal greco e significa *due cerchi*
- le prime biciclette si spingevano con i piedi
- un tempo, ma ancora adesso in alcuni luoghi, alle donne era proibito andare in bicicletta
- il *risciò* è ancora molto usato in paesi come l'India, la Cina e alcuni stati africani. La più grande flotta di *risciò* è a Calcutta, in India. Un tempo, un uomo trainava direttamente il mezzo mentre oggi viene utilizzata una bicicletta.

Linkografia

http://it.wikipedia.org/wiki/Storia_della_bicicletta
<http://www.bicidepoca.com/index.php>

IL GIOCO DELLE DIFFERENZE

Proporre *Il gioco delle differenze*.



Allegato: UDAp 9/n°1 pag. 233.

Tempo di svolgimento: 1 ora

L'INTERVISTA

Preparare insieme agli alunni alcune domande da rivolgere a persone anziane, per capire come fosse utilizzata la bicicletta in passato.
Stabilire le modalità dell'intervista: scritta, registrata, filmata.

Preparare una traccia dell'intervista, formulando delle domande guida.

Esempio:

- Quando eri piccolo avevi la bicicletta?
- Com'era fatta la tua bicicletta?
- La usavi spesso?
- Per andare dove?
-

Tempo di svolgimento: 3 ore

BICICLETTA FUTURA

Inventa *la bicicletta del futuro*:
immagina come potrà essere e disegna.



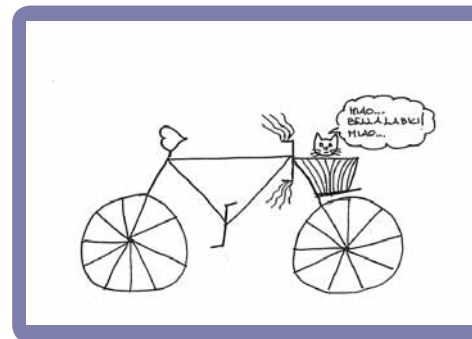
Tempo di svolgimento: 1 ora

MIGLIORIAMO LA BICI

Partendo dall'esercizio precedente, richiedere le motivazioni delle modifiche e dei miglioramenti apportati alla bicicletta.

Esempio:

- le ali per saltare le buche
- i razzi per superare le automobili
-



Tempo di svolgimento: 1 ora

BICICLETTA SPORTIVA

Nel 1903 si disputa la prima edizione della gara di ciclismo tra le più prestigiose al mondo: il *Tour de France*.

Nel 1909 è la volta del *Giro d'Italia* che da allora si disputa ogni anno sulle strade del nostro Paese. Tra i vari campioni che si sono succeduti negli anni, una delle prime figure significative fu quella di Costante Girardengo.

Linkografia

http://it.wikipedia.org/wiki/Costante_Girardengo

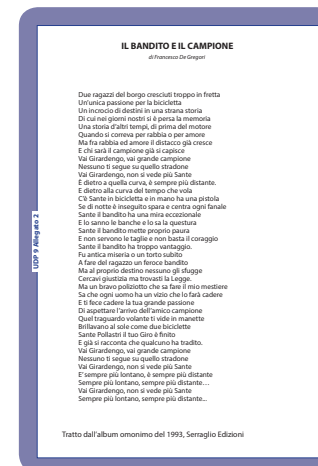
Tempo di svolgimento: 30 minuti

IL BANDITO E IL CAMPIONE

Ascoltare la canzone *Il bandito e il campione* di Francesco De Gregori (dall'album omonimo del 1993, Serraglio Edizioni).

Riflettere sulle tematiche principali:

- la figura positiva del campione
- il valore dell'amicizia
- lo sport come espressione di riscatto sociale
-



Allegato: UDAP 9/n°2 pag. 234.

Bibliografia e linkografia

<http://www.youtube.com/watch?v=oXOZBjcECPo>

Nel giardino guida didattica 1 2 3. Tiziana Caprini, Laura Cordini, Carla Marenzi. Giunti Scuola (vedi pag. 63)

I favolosi quattro. Sussidiario 2. Renza Airoidi, Roberto Morgese, Giusi Morotzi, Giunti Scuola (vedi pag. 97, 98, 99)

Tempo di svolgimento: 1 ora

Nel mio piatto il mondo

Mangiare sano e fare tanto movimento per crescere bene e per avere un migliore rendimento fisico e mentale.

MATERIALI

carta
cartoncino
forbici
colla
colori
riviste
giornali
libri



Tempo totale di svolgimento: 31 ore

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

Mangiare sano ed avere stili di vita salutari significa crescere bene e avere un migliore rendimento fisico e mentale. Tutto ciò contribuisce ad evitare l'insorgere di patologie (es. diabete, malattie cardiovascolari, obesità, ecc.) legate alla sedentarietà e ad un'alimentazione sbilanciata (ricca di proteine, grassi e zuccheri, povera di fibra e ad alta densità energetica).

E' possibile proporre questo percorso come trasversale poiché l'educazione alimentare è un obiettivo formativo che va al di là di un unico percorso disciplinare.

Le attività proposte variano sia nel contenuto sia nel grado di difficoltà; possono quindi essere utilizzate adattandole alle diverse classi.

SCIENZE

- Compiere indagini, tabulare dati e interpretarli
- Ampliare il proprio orizzonte culturale attraverso ricerche sulle abitudini alimentari nel mondo
- Conoscere le caratteristiche di uno stile di vita sano in termini di movimento e di sana alimentazione
- Conoscere la piramide alimentare

- Conoscere alcune caratteristiche relative agli alimenti
- Conoscere l'origine e/o la provenienza di alcuni alimenti
- Conoscere qualche piatto tipico dei diversi popoli

L'ALIMENTAZIONE SANA

Una corretta alimentazione in età scolare è fondamentale per la crescita. I bambini vanno incoraggiati a seguire un'alimentazione varia, senza mai trascurare di consumare quotidianamente frutta ed ortaggi, secondo il modello mediterraneo.

Alcuni consigli:

1. Consuma la prima colazione, suddividi opportunamente la tua alimentazione nel corso della giornata
2. Scegli più frequentemente ortaggi e frutta.
3. Evita di eccedere nel consumo di alimenti dolci e di bevande gassate, e di concederti con troppa frequenza i piatti tipici del fast-food all'americana.
4. Fai cinque pasti al giorno.
5. Dedica almeno 1 ora al giorno all'attività fisica e al movimento (giocare all'aperto, andare in bicicletta da solo o in compagnia, camminare, ecc.).

Linkografia

http://www.azioniperunavitaainsalute.it/Raccomandaz_Oms
http://www.diamociunamossa.it/files/dumDownload/guida_genitori.pdf

Lo sapevi che...?

Nel bambino e nell'adolescente, ossia dai 5 ai 18 anni è consigliata almeno un'ora di attività motoria al giorno, di tipo moderato o intenso, ad esempio: ogni tipo di attività sportiva, passeggiare col cane, andare in bicicletta o camminare per strada, fare le scale a piedi, aiutare la mamma nei lavori domestici, giocare con gli amici...

Linkografia

<https://www.okkioallasalute.it/?q=node/74>
http://www.inran.it/648/linee_guida.html
http://prevenzione.ulss20.verona.it/igiene2_sorveglianza_nutrizionale.html
http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=1714&rea=stiliVita&menu=progetti
http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=dossier&p=dossier&id=3
http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=1715&rea=stiliVita&menu=progetti

1b

FASE PER FASE

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La *Piramide alimentare* è stata ideata nel 1992 dal Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti, come strumento chiaro ed immediato per informare la popolazione ed invitarla a seguire una dieta varia ed equilibrata. Al vertice della piramide si trovano gli alimenti che si dovrebbero consumare in piccole quantità e solo occasionalmente; in basso, quelli da consumare in maggior quantità e maggior frequenza.

In tale piramide gli alimenti erano classificati in 6 gruppi:

- cereali e derivati
- verdura e frutta
- latte e latticini
- carne, pesce, uova e legumi secchi
- zuccheri
- grassi

La piramide alimentare è un modello grafico di riferimento per orientare le scelte nutrizionali nel corso della settimana e non nella singola giornata. Si rifà al modello alimentare mediterraneo riconosciuto protettivo per la salute già dagli studi di Ancel Keys e che ha insito il *concetto della moderazione*.

Quest'ultimo aspetto è assai attuale nell'impegno della società a contrastare gli sprechi alimentari.

Nel mondo ci sono situazioni contrastanti di eccesso e carenza di cibo con fenomeni di obesità, dovuti ad *iperalimentazione* e carenze nutrizionali, dovute a *sottoalimentazione e povertà*.

1c

FASE PER FASE

1d

BRAINSTORMING

Dividere gli alunni in gruppi di quattro o cinque e far rispondere alle seguenti domande sulla piramide alimentare:

- COS'È?
- PERCHÉ è stata ideata?
- QUANDO è stata costruita?
- DOVE?
- Subisce variazioni?
- ...se sì, PERCHÉ?

Confrontare e scegliere le risposte più chiare e precise; scrivere su un cartellone domande e risposte condivise.

Tempo di svolgimento: 1 ora

IL PUZZLE DELLA PIRAMIDE

Disegnare su un cartellone una piramide alimentare senza contenuti.

Disegnare gli alimenti principali:

- tipi di frutta e verdura
- latticini
- carne
- condimenti
- cereali
-

Collocare i singoli disegni sul cartellone negli spazi appropriati.

Tempo di svolgimento: 2 ore

2

FASE PER FASE

DIMMI COSA MANGI!

Il laboratorio è pensato per riflettere sul proprio stile alimentare e per orientare i bambini, e quindi le famiglie, verso comportamenti alimentari più salutari.

Ogni bambino fa una rilevazione del cibo che assume durante la giornata, disegnando o scrivendo gli alimenti in una tabella.

Stabilire la durata della rilevazione, ad esempio, una giornata, un fine settimana, una settimana.

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
colazione							
merenda							
pranzo							
merenda							
cena							

Variante 1:

i bambini ritagliano gli alimenti dalle pubblicità di giornali/riviste/dépliant e poi incollano le figure sulla tabella.

Variante 2:

tabulare i dati sul computer per costruire grafici o aerogrammi.

Riflettere sui dati emersi, aiutandosi con la seguente traccia:

- ci sono alimenti che consumi spesso?
- ci sono alimenti che consumi raramente?
- ci sono alimenti presenti nella piramide che non consumi mai?
- perché?
- tra gli alimenti *sani* che non mangi mai o raramente, quali vorresti mangiare più spesso?
-

Riflettere sulle strategie per migliorare lo stile di vita. Invitare i bambini a fare proposte o a dare consigli ai compagni che non mangiano spesso gli alimenti alla base della piramide, come frutta, verdura e cereali.

IL GIOCO DEI CIBI

Per conoscere meglio e quindi poter utilizzare nella dieta alimenti vari, aiutiamo gli alunni a creare *La Carta d'identità degli alimenti*.

- ritagliare dei cartoncini (10 x 15 cm) di vari colori
- scegliere un gruppo di alimenti: cereali, frutta, verdura, ecc.
- ritagliare illustrazioni o disegnare gli alimenti
- incollare la figura o il disegno sul cartoncino
- sul retro scrivere le caratteristiche dell'alimento, come ad esempio la carne contiene proteine; frutta e verdura contengono acqua, fibra, vitamine, sali minerali...

Prendere cartoncini dello stesso colore per ogni gruppo di alimenti.

Esempio:

- verde, per la verdura
- rosso, per la frutta
- viola, per alimenti che apportano proteine quali carne, pesce, uova, legumi, formaggi

Tempo di svolgimento: 3 ore

- bianco, per alimenti che apportano calcio e proteine, come latte e latticini
- arazione, per alimenti ricchi in carboidrati complessi, per esempio pane, pasta, riso, biscotti
- rosa, per alimenti che apportano carboidrati semplici come dolci, bibite, succhi di frutta, caramelle, dolciumi
- giallo, per condimenti che contengono grassi, per esempio burro, olio, panna, margarina, maionese
- blu, per l'acqua
- ecc...

Il gioco si può fare a piccoli gruppi. Distribuire i cartellini in numero uguale a ciascun gruppo. A turno un gruppo prende un cartellino dal proprio mazzetto e mostra l'immagine al gruppo avversario, che deve dire almeno una delle caratteristiche scritte dietro al cartellino. Ogni caratteristica individuata correttamente fa guadagnare un punto; vince il gruppo che ha totalizzato più punti. Se non si risponde correttamente, il bambino che ha mostrato l'immagine legge il retro del cartellino, così tutti imparano e conoscono le caratteristiche degli alimenti.

CREA LO SLOGAN

Creare slogan per pubblicizzare le buone abitudini alimentari, accompagnati da disegni o immagini.

Esempio:

- Cinque porzioni di frutta e verdura al giorno tolgono il medico di turno!
- Mangio verdura ... e corro in salita come se fossi in pianura!

Linkografia

<http://www.piramidealimentare.it/>
www.piramidealimentare.it/files_allegati/piramide.pdf
www.piramidealimentare.it/files_allegati/guida.pdf

Tempo di svolgimento: 1 ora

LA MERENDA INTELLIGENTE

Focalizzare l'attenzione sulla merenda che i bambini portano a scuola:

- che tipo di merendina?
- dolce o salata?
- frutta?
- cosa portano da bere?

Tabulare i dati ed inserirli in un grafico.

Confrontare le indicazioni della piramide alimentare con quanto emerso dall'indagine e riflettere su quali sono i possibili miglioramenti da apportare.

Tempo di svolgimento: 3 ore

LA SETTIMANA DELLA MERENDA SANA

Proporre un'iniziativa per sensibilizzare i bambini e le famiglie verso la scelta di merende salutari:

- stabilire una merenda sana (frutta, yogurt, una carota, ecc.)
- concordare con i genitori la modalità di attuazione, ad esempio tutte le settimane, la seconda settimana di ogni mese, ecc.
- costruire un segnalibro che aiuti a ricordare la merenda stabilita per *La merenda intelligente*
- invitare al consumo di acqua del rubinetto

Lo sapevi che...?

Il consumo di uno spuntino a metà mattina e/o a metà pomeriggio può essere utile alla funzionalità del corpo umano in quanto:

- attenua la sensazione di fame in tarda mattinata e/o tardo pomeriggio;
- favorisce il miglioramento dell'umore;
- potenzia le capacità di apprendimento, in particolare la memoria

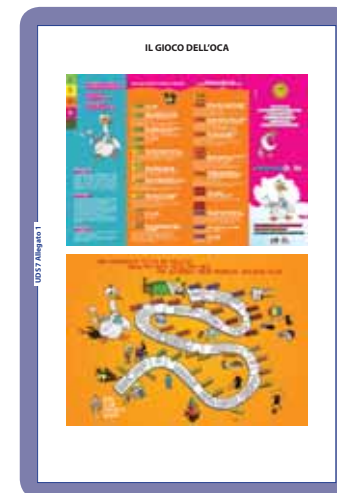
Linkografia

http://www.dors.it/cmfocus/alleg/manuale_docenti.pdf
http://www.piramidealimentare.it/files_allegati/guida.pdf
http://www.inran.it/654/Bevi_ogni_giorno_acqua_in_abbondanza.html

Tempo di svolgimento: 5 ore

IL GIOCO DELL'OCA MULTILINGUE

Distribuire ad ogni bambino una copia del Gioco dell'oca intitolato *Una giornata tutta in salute* e farlo eseguire a gruppi, per esempio durante la ricreazione.



Il gioco può essere scaricato al link:
<http://prevenzione.ulss20.verona.it/docs/AttivitaMotoria/Materiali/0612-ENERGIE-gioco-oca-A3.pdf>
 o richiesto a:
promozione.salute@ulss20.verona.it

Tempo di svolgimento: 30 minuti

MEMORY: CIBI DAL MONDO

Per conoscere e ricordare i piatti tipici di altre culture, costruire un memory. Ritagliare dei cartoncini e su alcuni di essi incollare dei disegni o figure di alimenti e sui rimanenti i nomi degli stessi.

Terminata la preparazione si inizia il gioco accoppiando le carte.

Per gli alunni di prima e seconda, proporre una modalità di gioco più semplice: anziché far corrispondere ad ogni alimento il proprio nome, accoppiare un'altra immagine dello stesso alimento e a voce indicare il nome corretto.

Variante: alimenti e nomi in inglese

Linkografia

http://www.dossier.net/ricette/piatti_tipici/internazionali/index06.html
www.cucinainternazionale.com

Tempo di svolgimento: 2 ore

PIATTO UNICO O PIU' PORTATE?

Un altro campo di ricerca può essere il confronto, attraverso somiglianze, differenze e osservazioni, tra i nostri piatti tipici e quelli di altre culture.

Ad esempio, in molte culture i legumi e i cereali sono utilizzati di più rispetto alla nostra, oppure non ci sono più portate ma un piatto unico.

Esempio:

- tajine (Marocco)
- ugali (Tanzania)
- paella (Spagna)

Tempo di svolgimento: 1 ora

CACCIA ALLA NOTIZIA

Cercare la notizia più interessante o curiosa riguardante un alimento come, ad esempio, il pane, il cacao, la pizza, ecc.

A conclusione della ricerca, la classe vota la notizia più interessante o curiosa.

Classi 3°, 4° e 5°

Tempo di svolgimento: 1 ora

NEL MIO PIATTO IL MONDO!

Ricostruire la storia degli alimenti che troviamo sulla nostra tavola.

Dopo aver indirizzato gli alunni alla ricerca, ricostruire la storia della coltivazione di alcune piante diffuse nella nostra alimentazione, per esempio la provenienza della patata, del pomodoro, dell'albicocca ecc.

Associare ad ogni alimento un colore e tingere sul planisfero i paesi o le regioni di provenienza degli alimenti. Si scoprirà che:

NEL NOSTRO PIATTO C'E' IL MONDO!

Classi 3°, 4° e 5°

Tempo di svolgimento: 1 ora

INSIEME PER NUTRIRE IL MONDO

Organizzare con la famiglia e/o con gli amici un picnic a base di frutta e verdura. Successivamente:

- scoprire da quale paese provengono originariamente i prodotti
- informarsi su come hanno raggiunto il nostro paese

Molte varietà di frutta e di verdura sono scomparse per sempre dal pianeta terra con il cambiare dei gusti alimentari e hanno smesso di crescere per varie ragioni.

- chiedere ai propri familiari se ci sono dei cibi che ricordano di aver mangiato nel passato e che oggi non riescono più a trovare
- condividere le informazioni raccolte da ciascun alunno

Tempo di svolgimento: 2 ore

IL CIBO DOVE NON C'È

Vedere il filmato *I bambini ci insegnano come affrontare la fame* e discuterne classe. Vai al seguente indirizzo:

http://www.youtube.com/watch?v=zoREXT8qT7g&feature=player_embedded

Consultare i kit formativi per scuole realizzati dalla Fao sui temi dell'alimentazione e della fame nel mondo, comprendenti il video precedente e molto altro materiale.

<http://www.progettonoa.it/kit-formativo>

Linkografia di approfondimento in inglese

<http://www.fao.org/getinvolved/worldfoodday/wfd-poster-contest/en/#ad-image-0>

Tempo di svolgimento: 4 ore



SCUOLA SECONDARIA

Contenuti a cura di Silvia Caporaso, Alice Silvestri, Giulia Vicenzi

CALLIGRAMMI IN MOVIMENTO	114
ORIENTARSI ATLETICAMENTE	120
DALLE TERRE FERTILI ALL'ORTO IN CLASSE	126
MUOVITI CON GUSTO...	132
... E MANGIA GIUSTO!	140
DALL'AZIONE ALLA SPERIMENTAZIONE	150
GLOBALIZZIAMO GLI STILI DI VITA SANI	160
CITIUS! ALTIUS! FORTIUS!	168
LO STRANO CASO DI... TANTO MOVIMENTO E CIBO SANO!	174

Associare l'attività motoria ad altre discipline per aumentare la conoscenza e la pratica dell'attività fisica nelle ore curricolari, con un approccio interdisciplinare. Partendo da una proposta pratica, far riflettere gli studenti su alcuni testi in lingua italiana o straniera per poi mettersi alla prova con giochi di movimento.

Calligrammi in movimento



Tempo totale di svolgimento: 7 ore

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

Nell'ottica di promuovere uno stile di vita più attivo in ambito scolastico, la presente unità didattica di apprendimento nasce dall'idea di associare l'attività motoria ad altre discipline scolastiche, quali l'italiano e la lingua straniera, come mezzo per aumentare le conoscenze ed anche la pratica dell'attività fisica nelle ore curricolari con un approccio interdisciplinare. Partendo da una proposta pratica, viene chiesto agli studenti di riflettere su alcuni testi in lingua italiana e in una lingua straniera o, quando possibile, nella propria lingua madre nel caso di studenti di origine immigrata, per poi mettersi alla prova con giochi di movimento.

Lo sviluppo delle varie fasi dell'UDA tiene conto di un approccio interculturale atto a valorizzare tutti gli alunni del gruppo classe.

ITALIANO

- Riconoscere gli elementi della poesia tradizionale
- Riconoscere legami di suono e di significato
- Riflettere sul contenuto dei testi poetici
- Analizzare e creare calligrammi

- Analizzare il linguaggio della favola e riconoscerne la struttura, i tempi e i luoghi
- Riconoscere e analizzare la morale
- Confrontare favole di paesi diversi

LINGUA STRANIERA (INGLESE)

- Espandere il campo semantico dello sport
- Riflettere sulla lingua (uso del present simple, there is/there are, I like/I don't like...)
- Descrivere con semplici frasi un'attività sportiva
- Riconoscere e creare legami di suono

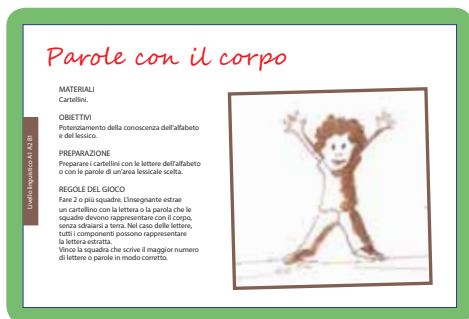
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

- Consolidare le capacità coordinative
- Saper valutare le proprie capacità e performance
- Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie o in gruppo
- Riflettere sulle caratteristiche delle singole discipline sportive
- Distinguere le attività aerobiche da quelle anaerobiche

PAROLE CON IL CORPO

Proporre il gioco didattico di movimento *Parole con il corpo*.

Predisporre cartellini relativi a nomi di attività motorie e sportive e ad oggetti o indumenti utilizzati in tale disciplina e analizzare da un punto di vista fonetico le parole proposte nel gioco.

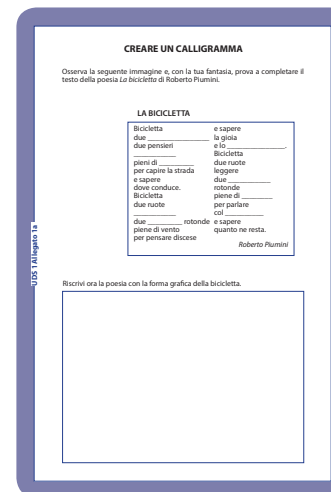


Allegato: vedi scheda *Parole con il corpo*, in *Giochi didattici di movimento*, pag. 220.

Tempo di svolgimento: 1 ora

IL CALLIGRAMMA DELLA BICICLETTA

Leggere la poesia *La bicicletta* di Roberto Piumini e completare gli esercizi proposti nell'allegato.



Allegato: UDAs1/n°1a, pag. 234.

Tempo di svolgimento: 1 ora

CALLIGRAMMI SPORTIVI

Seguendo le indicazioni contenute nella scheda allegata comporre calligrammi relativi agli oggetti utilizzati negli sport.

CREARE UN CALLIGRAMMA

Pensa ora ad oggetti o indumenti che si usano per praticare una o più attività sportive.

Box n° 1
Sceglilo una, scatta una foto o cerca la sua immagine su internet, stampala e incollala nel box n.1.

Box n° 2
A cosa ti fa pensare? Di che colore è? Come è fatto? Quando si usa? Dove? ... Usa queste domande per creare una poesia in rima che parli dell'oggetto e scrivila nel box n. 2.

Box n° 3
Nel box n. 3 riscrivi la poesia con la forma grafica dell'oggetto scelto.

Allegato: UDAs 1/n°1b, pag. 235.

Bibliografia e linkografia

La compagnia dei Lettori, 1B, p. 18-20, Paravia Mondadori Ed., 2005, Torino.
 La compagnia dei Lettori, 1A, p. 353-70, Paravia Mondadori Ed., 2005, Torino.
 - <http://www.flickr.com/photos/elisadm/3806410356/in/photostream/>
 - <http://www.treccani.it/vocabolario/calligramma/>

Tempo di svolgimento: 1 ora

CALLIGRAMMI IN LINGUA

Ripetere l'attività di creazione di un calligramma utilizzando la propria lingua madre o una lingua straniera.

LET'S CREATE A CALLIGRAM!

Scegli una palla/pallina e pensa allo sport nel quale viene usata. Prova a rispondere alle seguenti domande: cosa ti piace di questo sport e cosa non ti piace? Cosa c'è di sono? Come è questo sport?

I like (what sport?)
because it is
I play it (with?)
and I use (what object?)
in this sport there are (how many players?)
they play together in (where?)

Riscrivi ora la poesia con la forma grafica della palla/pallina scelta.

Allegato: UDAs 1/n°2, pag. 235.

Tempo di svolgimento: 40 minuti

3

FASE PER FASE

4

SALTO DELLA CORDA

Proporre il gioco didattico di movimento *Salto della corda*.

Chiedere agli studenti di recitare a memoria i propri caligrammi, in italiano o in altre lingue.



Allegato: vedi scheda *Salto della corda*, in *Giochi didattici di movimento*, pag. 223.

Tempo di svolgimento: 1 ora

AEROBICO O ANAEROBICO?

Rispondere alle domande sul tipo di sforzo fatto durante il gioco precedente:

Era prevalentemente aerobico o anaerobico? Di che intensità? Cosa è successo al corpo durante l'attività? Quali sensazioni hai provato?

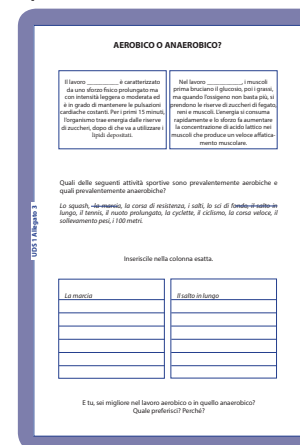
Riflettere sulle differenze tra sforzo aerobico e anaerobico con l'aiuto della scheda allegata.

Linkografia

- <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/>
- http://prevenzione.ulss20.verona.it/docs/AttivitaMotoria/Dialogo/210_219_Dossier.pdf
- http://prevenzione.ulss20.verona.it/bambini_attmot.html
- <http://www.newsletterattivamotoria.info/>
- <http://www.fitness.gov/blog-posts/promoting-health-equality.html>
- <http://www.eufic.org/article/it/expid/Tipi-esercizio/>
- http://it.wikipedia.org/wiki/Esercizio_aerobico
- http://it.wikipedia.org/wiki/Esercizio_anaerobico
- <http://www.my-personaltrainer.it/allenamento/aerobico-anaerobico.html>

Allegato: UDAs 1/n°3, pag. 236.

Tempo di svolgimento: 20 minuti



LA LEPRE E LA TARTARUGA

Chiedere agli alunni se conoscono favole o fiabe in cui si parla di attività sportive.

Proporre la lettura della favola *La lepre e la tartaruga* e concentrarsi sull'analisi della morale. Fare l'analisi del linguaggio e della struttura della favola.

Lo sapevi che...?

In Sudafrica si gioca a *Mbube Mbube*. Vai alla scheda a pag. 202 per scoprire le regole del gioco.



Bibliografia

La compagnia dei Lettori, 1A, p. 190, Paravia Bruno Mondadori Ed., 2005, To.

Tempo di svolgimento: 1 ora e 30 minuti

CHI DORME NON PIGLIA PESCI

- Partendo dal proverbio *Chi dorme non piglia pesci* chiedere agli alunni se conoscono proverbi o modi di dire in altre lingue.
- Chiedere se conoscono altri modi di dire o proverbi che abbiano a che fare con lo sport e il movimento. Raggrupparli insieme in un cartellone plurilingue.

Bibliografia

Un altro italiano, p. 78 - 79, Sei, 2008, Torino.

Tempo di svolgimento: 30 minuti

Orientarsi athleticamente

Un percorso per migliorare la capacità di orientarsi e di muoversi sul territorio con efficacia attraverso lo studio della geografia, della storia, dell'italiano unitamente alla pratica dell'attività motoria.



Tempo totale di svolgimento: 11 ore e 30 minuti

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

L'unità di apprendimento propone un percorso attraverso lo studio della geografia, della storia e dell'italiano che, unito alla pratica dell'attività motoria, permette agli alunni di migliorare le proprie capacità di orientamento nello spazio e di sapersi quindi muovere sul territorio con efficacia.

GEOGRAFIA

- Approfondire le principali forme di rappresentazione grafica (ideogrammi, istogrammi, diagrammi a barre) e cartografica (carte fisiche, politiche, stradali, tematiche, topografiche e topologiche)
- Ampliare i concetti di: distanza itineraria, distanza economica in termini di tempo e costi, reticolo geografico, coordinate geografiche (latitudine, longitudine, altitudine), fuso orario
- Orientarsi sul territorio con l'uso della carta topografica, della pianta, della bussola
- Operare confronti tra realtà territoriali diverse

ITALIANO

- Riconoscere gli elementi caratterizzanti il testo narrativo letterario e non

- Leggere silenziosamente e ad alta voce utilizzando tecniche adeguate
- Riscrivere e riadattare un testo narrativo e descrittivo (riassumere, espandere, introdurre nuove parti, spostare paragrafi, fare una parafrasi ecc.)

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

- Utilizzare efficacemente le proprie capacità coordinative (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ...)
- Modulare e distribuire il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero
- Apprendere tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare)

CERCA IL BERSAGLIO

Gioco linguistico di movimento *Cerca il bersaglio*.
Le finalità del gioco sono:

- sapersi orientare nello spazio
- saper dare indicazioni
- saper comprendere le indicazioni, mettendole in pratica.



Allegato: vedi *Cerca il bersaglio*, in *Giocchi didattici di movimento*, pag. 224.

Tempo di svolgimento: 1 ora

ORIENTARSI NELLO SPAZIO

Studiare geografia significa in primo luogo sapersi orientare nello spazio; ciò implica abilità che vanno dall'individuazione dei punti cardinali alla lettura dei diversi tipi di carte geografiche.

Si propone quindi di leggere e studiare, individualmente e/o collettivamente, testi che trattino questi argomenti.



Materiali: Planisfero, Mappe, Atlante

Bibliografia

Nuovo Atlante Misto, p. 2-17, Edizione compatta, Fabbri Ed., 2011, Milano.

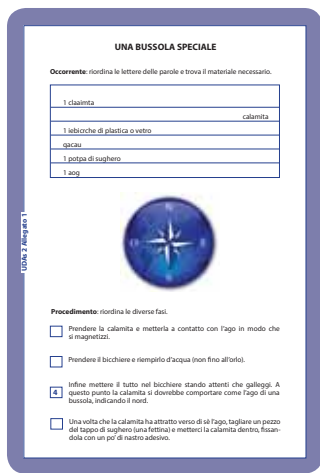
Tempo di svolgimento: 2 ore

3

FASE PER FASE

UNA BUSSOLA SPECIALE

- Approfondire l'argomento dell'invenzione della bussola.
- Costruire insieme agli studenti una bussola. Vedi allegato a pag. 236
- Far svolgere una ricerca: Chi ha inventato la bussola? Dove? Quando? A cosa serve?
- Creare un cartellone con le informazioni raccolte.



Allegato:

UDAs 2/n°1 pag. 236.

Linkografia

http://online.scuola.zanichelli.it/quartaprova/files/2010/01/comprendione_03.pdf
[http://www.treccani.it/enciclopedia/bussola_\(Enciclopedia-dei-ragazzi\)/](http://www.treccani.it/enciclopedia/bussola_(Enciclopedia-dei-ragazzi)/)
<http://qualcosadafare.com/guide-fai-da-te/come-costruire-una-bussola>
https://it.wikipedia.org/wiki/Orientamento_%28sport%29

Tempo di svolgimento: 2 ore

4

DOVE MI MUOVO?

Ricerca una mappa del quartiere e segnare i luoghi dove è possibile fare sport (campi da calcio, da basket, da pallavolo, piscine, palestre, così come piazze e tutti i luoghi che vengono in mente agli studenti dove sia possibile praticare attività sportive strutturate e non).

- Organizzare un percorso attraverso i luoghi segnati in mappa e progettare un'uscita nel quartiere per andare a vederli.
- Suggerimento: si potrebbe organizzare una caccia al tesoro per mantenere più viva l'attenzione da parte degli alunni durante l'uscita didattica

Materiali: 1 mappa del quartiere in formato A3 per studente.

Lo sapevi che...?

L'orientering è una disciplina sportiva nata più di un secolo fa nei paesi scandinavi.

Vai alla scheda a pag. 248 per un approfondimento sulla disciplina.

Tempo di svolgimento: 2 ore + uscita

LA MAPPA DEGLI SPORT

Predisporre dei cartellini sui quali gli studenti rappresentino graficamente i diversi sport. I cartellini possono essere incollati tridimensionalmente sulla mappa utilizzata nel precedente esercizio servendosi di colla o nastro adesivo, stuzzicadenti e plastilina.

Bibliografia

La compagnia dei lettori, 1B, p. 174-75, Paravia Mondadori Ed. 2005, Torino.



Lo sapevi che...?

Un gioco tradizionale australiano in cui orientarsi è fondamentale è *Tjampita Yaaltji*. Vai alla scheda a pag. 188.

Tempo di svolgimento: 1 ora

BRASILE: IL GOL

Proporre alla classe la lettura del racconto di Vittorio Zucconi, *Brasile: il gol*.



Suggerimento:

riflettere su l'ambientazione del racconto e, con una ricerca, approfondire le caratteristiche dei paesi dell'America Latina.

Filmografia consigliata

Sognando Beckham.
http://it.wikipedia.org/wiki/Sognando_Beckham

Tempo di svolgimento: 1 ora e 30 minuti

BRASILE: IL GOL

Sintetizzare gli avvenimenti del racconto in base ai seguenti criteri:

- cronologico (Cosa avviene prima della partita decisiva? Durante? Dopo?)
- spaziale (Dove si svolge la vicenda? Il racconto si svolge tutto nello stesso luogo?)

Riflettere sugli aspetti della competizione, dello stare in gruppo...

Rispondere alla seguente domanda:

- chi dei maschi della classe gioca a calcio e chi delle femmine?

Riflettere sulle differenze di genere nell'approccio a questo e ad altri sport.

Testi consigliati

Stranieri come noi, Vittorio Zucconi, Einaudi scuola, 1993, Milano.

Tempo di svolgimento: 1 ora e 30 minuti

LA STAFFETTA LINGUISTICA

Gioco didattico di movimento *La staffetta linguistica*.

In fase di preparazione predisporre delle domande relative agli argomenti trattati precedentemente dall'insegnante.



Allegato: vedi *Staffetta linguistica*, in *Giocchi didattici di movimento*, pag. 218.

Tempo di svolgimento: 30 minuti

Dalle terre fertili all'orto in classe

Da una riflessione sull'importanza dell'acqua nella storia dell'umanità alla progettazione dell'orto in classe: un modo per avere del cibo sano facendo del movimento... e divertendosi in compagnia.



Tempo totale di svolgimento: 8 ore e 30 minuti

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

Questa unità parte da una riflessione sull'importanza dell'acqua nella storia dell'umanità, proponendo poi la progettazione dell'orto in classe: un modo per avere del cibo sano facendo del movimento... e divertendosi in compagnia. L'attività pratica mira alla graduale presa di consapevolezza degli stili di vita sani (movimento e alimentazione), il tutto mediante un approccio interculturale.

SCIENZE MOTORIE

- Consolidare le capacità coordinative.
- Sperimentare nuove forme di attività ludica e di movimento.
- Relazionarsi positivamente con il gruppo.

EDUCAZIONE ALIMENTARE

- Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico e alimentazione.
- Comprendere l'importanza di inserire frutta e verdura nell'alimentazione quotidiana.
- Approfondire la conoscenza delle proprietà dei vari nutrienti.

STORIA

- Costruire quadri di civiltà in base ad indicatori di tipo fisico-geografico.
- Approcciarsi alla storia attraverso una prospettiva interculturale.
- Approfondire le *civiltà dei fiumi*.

GEOGRAFIA

- Disegnare carte abbozzate.
- Osservare mappe di epoche e provenienze diverse per una riflessione in prospettiva interculturale.

1

FASE PER FASE

MAPPIAMO IL MONDO

Proporre un brainstorming sulle popolazioni del passato che si sono insediate lungo i fiumi. Annotare sulla lavagna quanto elicitato dagli studenti, seguendo le modalità contenute nell'allegato.

Comporre un cartellone con:

- al centro il planisfero muto con le annotazioni riguardanti fiumi e popolazioni
- intorno le mappe antiche, i planisferi non eu-rocentrici e i planisferi disegnati a mano libera dagli studenti

Riflettere sulle due *mappe sanitarie* prese da *Worldmapper*:

- perché alcune zone risultano più voluminose a livello grafico e altre più smilze?

MAPPIAMO IL MONDO

Completa lo schema.

```
graph TD
    A[La vita lungo i grandi fiumi] --> B[Dove?]
    A --> C[Perché?]
    A --> D[Chi?]
    A --> E[ ]
```

Sei un cartografo esperto? Disegna a mano libera, senza copiare da libri o mappe, un planisfero.

Ora confronta la tua mappa prima con quelle dei compagni e poi con i planisferi antichi e moderni, salati e non, disponibili in classe. Rispondi alle domande:

- cosa abbiamo disegnato in modo più preciso?
- cosa abbiamo collocato al centro?
- le dimensioni dei vari continenti sono esatte?

Segna sul planisfero muto i seguenti fiumi: Rio delle Amazzoni, Fiume Giallo/Huang He, Nilo, Sudafo, Indo e Tigri.

Osserva il planisfero e scrivi il nome del fiume accanto a quello delle popolazioni che si sono insediate lungo il loro bacino.

Xia (dal 2195 a.C. circa) _____
Indoe (dal 3000 a.C. circa) _____
Assiro babilonico (dal 3000 a.C. circa) _____
Egizi (dal 3100 a.C. circa) _____
Civiltà valle Indo (dal 3300 a.C. circa) _____

Dividetevi in gruppi di lavoro e, consultando libri e Internet, scrivete alcune righe riguardanti queste antiche popolazioni.
Ora siete pronti a fare un bellissimo cartellone!

- può esserci un rapporto con gli stili di vita degli abitanti?

Fare un'indagine sulla provenienza dei compagni classe/di tutte le prime classi della scuola; quindi costruire una mappa dando le adeguate dimensioni ai diversi continenti in base alla numerosità.

Allegato: UDAs 3/n°1 pag.237.

Materiali:

- un planisfero muto, meglio se su un foglio A3
<http://viaggi.globopix.net/mappe/cartina-muta-mondo.jpg>
- alcune mappe antiche:
http://4.bp.blogspot.com/-kGMcFvAJ-cA/UA_-eAqvbiI/AAAAAAAAAw4/IMq9x-k5oK/s1600/foto_mappe_antiche_28.jpg
- planisferi di varia provenienza
http://about-australia-shop.com/images/products/Postcard:_Upside_Down_World_Map_4039.jpg

Bibliografia di approfondimento

L'avventura della storia, il Capitello: La civiltà della mezzaluna fertile p.24-31

Linkografia di approfondimento

http://www.parodos.it/storia/storia2/indiani_damerica.htm
http://www.grancaffescuola.it/maestrapatrizia/ipertesti/civilta/files/civilta_fiumi.htm
<http://corsovapriolom.wikispaces.com/file/view/mappestoria.pdf>

Tempo di svolgimento: 4 ore

2

FASE PER FASE

LA CAMPANA DELLE PAROLE

Gioco didattico di movimento *La campana delle parole*.



Variante:

scegliere alcune aree lessicali tra cui:

- *acqua* (es. nomi di fiumi, mari, laghi, parole con *cq*, bevande non gassate senza zuccheri aggiunti, misure di capacità, tipologia di approvvigionamento dell'acqua).
- *attività motorie e sportive praticate in acqua* (es. nuoto, tuffi, canottaggio..)

Tempo di svolgimento: 1 ora e 30 minuti

Suggerimento:

se l'attività viene proposta a squadre si può predisporre una campana per squadre.

Allegato: vedi *La campana delle parole*, in *Giocchi didattici di movimento*, pag. 214.

Lo sapevi che...?

Anche in Egitto esiste un gioco simile alla campana? Si chiama *Al Hagla*.



Vai alla scheda a pag. 190 per scoprirne le regole.

L'ORTO IN MINIATURA

Quale orto coltivare?

A. L'orto delle piante aromatiche:

- Erbe aromatiche perenni: acetosa, dragoncello, finocchio selvatico, erba cipollina maggiorana, malva, melissa, menta, rosmarino, origano, salvia, ruta, timo
- Erbe aromatiche annuali: basilico, anice verde, coriandolo, rucola, borragine, cumino, santoreggia.
- Erbe aromatiche biennali: prezzemolo, cerfoglio.

B. L'orto dei fiori commestibili:

- Petunia, begonia, tagete, bocca di leone, geranio, garofano cinese, fucsia, viola cornutina, calendula.

Somministrare la scheda allegata.

Allegato:

UDAs 3/n°2 pag. 237.

Linkografia

http://www.inran.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html

L'ORTO IN MINIATURA
 Completa il testo con le parole mancanti e... buon lavoro!

Disegnare:
 1. Scampolo di salvia da centimetri - stagionatore - semi - bottiglia -
 2. 1 gambo di basilico piante - tecnica - stesso piatto -
 (arabi, terriccio, B, semi)

Tagliare in due file
 2. Fissare la parte inferiore della bottiglia e poi invertire il coperchio che nei giorni seguenti appoggeremo sul fondo della bialla, con la media verso l'alto. Questo serve a conservare un buon drenaggio e una buona
 3. Riempire la bottiglia di mescolata ad acqua. La bialla deve superare almeno 5
 4. Tagliare della sementina in quantità di
 5. Mettere di plastica sotto alla bottiglia.
 6. Posizionare vicino alla

Completa la scheda tecnica.

NOME COMUNE	NOME SCIENTIFICO
Disegna il foto della pianta	Classificazione botanica
	Famiglia
	Genere
	Specie
	<input type="checkbox"/> Pianta perenne
	<input type="checkbox"/> Pianta stagionale
	Epigeo
	Ipogeo
CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI E USO IN CUCINA	

Tempo di svolgimento: 2 ore

GLI ORTI A SCUOLA

Informarsi se nella propria città ci sono esperienze di orti a scuola. Il comune, la Coldiretti o altri enti/associazioni forniscono informazioni, aiuti o materiali per queste attività? Ad esempio, a Verona l'*Ecosportello* del comune da anni fornisce supporto alle scuole per la realizzazione di orti scolastici. Per informazioni, vai al sito:

http://portale.comune.verona.it/nqcontent.cfm?a_id=26936

Lo sapevi che...?

Se lo spazio non basta, vi è anche la possibilità di costruire un orto in verticale. Visita il sito:

http://www.guidaortogiardino.com/001130_orto-verticale.html

Linkografia

- Proposte per l'orto:
<http://www.newsletterattivamotoria.info/index.php?module=Pagesetter&func=viewpub&tid=3&pid=195>
- Orti urbani in Italia:
<http://www.newsletterattivamotoria.info/index.php?module=Pagesetter&func=viewpub&tid=3&pid=196>
- Orti urbani all'estero:
 Toronto <http://www.newsletterattivamotoria.info/index.php?module=Pagesetter&func=viewpub&tid=3&pid=157>

Tempo di svolgimento: 30 minuti

ORTICULTURA

Organizzare una gita di una giornata in bicicletta ad una fattoria didattica, a un parco o a un orto agricolo professionale, o al mercatino rionale km zero ed intervistare gli agricoltori.

Altre attività:

- raccogliere proverbi, consigli, massime, ricordi legati all'orto e alla coltivazione;
- chiedere agli alunni se i loro genitori/nonni hanno un orto, cosa coltivano, se coinvolgono i figli/nipoti nella coltivazione;
- leggere racconti con diretti riferimenti al cibo e alla coltivazione;
- organizzare laboratori sensoriali con frutta, verdura, semi ecc.;
- riflettere sull'orto come dialogo multiculturale;
- organizzare laboratori di cucina, per la trasformazione dei prodotti dell'orto in cibo;
- scrivere un ricettario;
- organizzare un evento scolastico.

Linkografia

<http://www.quintocircolo.it/pof/ortoindotta.htm>
<http://www.fioricomestibili.it/ricette-con-fiori.php>

Tempo di svolgimento: non quantificabile

FASE PER FASE

MANGIARE E GIOCARE A COLORI

Coltivare un piccolo orto o piante commestibili in vaso stimola la riflessione sull'importanza di frutta e verdura e sulla loro stagionalità. Consegnare l'allegato.

Gioco didattico di movimento *Strega comanda colore*, a pag. 221.

Al posto del colore, dire i nomi di frutta e verdura. Esempio: Strega comanda... il colore della fragola!

Allegato: UDAs 3/n°3 pag. 238.

Linkografia

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_5_allegato.pdf
http://prevenzione.ulss20.verona.it/igiene2_stagioni.html
 • per promuovere giocando il consumo di frutta e verdura
http://prevenzione.ulss20.verona.it/igiene2_infoalimentare_materiali.html

Tempo di svolgimento: 30 minuti

MANGIARE E GIOCARE A COLORI

5 porzioni al giorno di frutta e ortaggi di 5 colori diversi contribuiscono a proteggere e guadagnare salute: ogni frutto e ortaggio ha una sua composizione caratteristica.

ROSSO fragola, pomodoro...
 GIALLO/ARANCIO abbinocca, carota...
 VERDE kiwi, lattuga...
 BLU/VIOLA mirtillo, radicchio...
 BIANCO pera, finocchio...

Di che "colore" mangi oggi?

	rosso	giallo arancio	verde	blu viola	bianco
COLAZIONE					
SPUNTINO					
PRANZO					
MERENDA					
CENA					

Collega i vegetali di colore diverso alla loro stagionalità

Muoviti con gusto...

Il benessere personale come punto di traguardo di un percorso da costruire nel tempo, orientato ad uno stile di vita attivo, da apprendere fin da piccoli. Le buone abitudini acquisite da ragazzi, possono essere mantenute più facilmente in età adulta.



Tempo totale di svolgimento: 11 ore

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

Il benessere personale rappresenta il traguardo di un cammino da costruire nel tempo, un progetto orientato ad uno stile di vita attivo, rispettoso del proprio corpo e in grado di produrre benessere, da apprendere fin da piccoli. Le buone abitudini acquisite da ragazzi, possono essere mantenute più facilmente in età adulta.

SCIENZE MOTORIE

- Ipotizzare esercitazioni che sviluppino le proprie capacità motorie
- Migliorare le capacità motorie e coordinative
- Acquisire i comportamenti corretti nell'uso della bicicletta e conoscere la segnaletica stradale
- Gestire semplici piani di allenamento

ARTE

- Ideare e progettare elaborati, anche ricercando soluzioni creative originali, utilizzare consapevolmente strumenti e tecniche figurative per una produzione che rispecchi preferenze e stili personali o di gruppo.

SCIENZE

- Avviare iniziative di promozione alla salute e di stili di vita attivi

TECNOLOGIA

- Accostarsi ad applicazioni informatiche esplorandone funzioni e potenzialità
- Valutare conseguenze di scelte e decisioni relative a situazioni problematiche
- Smontare e rimontare semplici oggetti di uso comune
- Progettare uscite selezionando le informazioni utili attraverso la rete

ITALIANO

- Lavorare in gruppo e individualmente, confrontandosi con i compagni a partire da regole condivise
- Utilizzare il dialogo per apprendere informazioni ed elaborare opinioni riguardanti vari ambiti culturali e sociali; usare la comunicazione per collaborare con gli altri per realizzare giochi, elaborare progetti, comprendere testi e costruire presentazioni con l'ausilio di materiali informatici
- Maturare una maggiore consapevolezza di sé

IL DIARIO DEL MOVIMENTO

Per verificare quanto movimento fanno i ragazzi quotidianamente, proporre *Il diario del movimento*. Segnando giorno per giorno l'attività fisica svolta, sarà possibile confrontare l'attività svolta con la quantità consigliata dalle linee guida internazionali. Al termine della settimana di osservazione si possono fare un bilancio e una riflessione sulle abitudini della classe, riportandole ad esempio in grafico. La stessa operazione può essere effettuata alla fine del percorso, per valutarne i cambiamenti attesi e reali. Per la raccolta dei dati utilizzare la tabella che segue.

attività	LAB	MAR	MER	GEO	VEN	SAB	DOM
Andare a scuola a piedi o in bici							
Giocare da scuola a piedi o in bici							
Giocare in cortile o ricreazione							
Esercizio motorio a scuola							
Giocare al parco o in cortile							
Andare in giro a piedi, in bici							
Partecipare							
Fare sportività							
Altre attività							

Il diario del movimento

Allegato: I DIARI, a pag. 247.

Tempo di svolgimento: 1 ore

IL DECALOGO ERGONOMICO

In Italia 2 bambini su 3 sono in sovrappeso o obesi, il 44% ha la TV in camera, il 36% guarda la TV o usa video giochi per oltre 2 ore al giorno; solo un quarto dei bambini va a scuola a piedi o in bicicletta (vedi dati Okkio alla salute, 2012).

Il problema della mancanza di esercizio fisico non va sottovalutato: affrontare il significato di ipocinesia, ipotonia, astenia e le conseguenze della sedentarietà in termini di salute e di sviluppo.

Le informazioni raccolte possono essere riassunte mediante l'utilizzo di una mappa concettuale, realizzata con il *software Cmap Tools*, liberamente scaricabile.

In seguito, fermare l'attenzione sui diversi aspetti del movimento, a partire dalla consapevolezza del proprio corpo. Ad esempio, cominciare dalla postura e dalle cattive abitudini posturali che spesso nascono da una scarsa coscienza di sé e da una scarsa autostima.

Leggere con attenzione il decalogo, corredarlo con immagini da realizzare con il docente di arte sulle posizioni corrette e le posizioni scorrette.

Le regole verranno utilizzate nel *Gioco dell'oca* (vedi allegato a pag. 239).

Tempo di svolgimento: 2 ore

LE 10 REGOLE PER LA POSTURA

1. Se sollevi un peso: fletti le gambe e muoviti/alzalo con cautela
2. Rotazioni del corpo: ruota tutto il corpo senza concentrarti unicamente sul tronco
3. Se devi spostare un oggetto in alto: spingilo spostando il peso del corpo in avanti, ponendo attenzione nel tenere la schiena il più possibile eretta
4. Se porti lo zaino o le buste della spesa: distribuisci il peso simmetricamente su entrambe le braccia
5. In un lavoro prolungato in piedi: cerca di stare con una postura più eretta possibile
6. In un lavoro prolungato da seduti: non stare a lungo con la schiena "ingobbata" (atteggiamento cifotico) ma fai qualche pausa, stirati, allungati...
7. Sedie: preferisci quelle con gli schienali
8. Al lavandino: cerca di lavarti flettendo leggermente le ginocchia in maniera da avere il busto flesso leggermente in avanti
9. A letto: meglio utilizzare reti rigide e materassi che non si deformano
10. Evita le posizioni viziate: non tenere le spalle cadenti, conserva le naturali curve fisiologiche.

Tempo di svolgimento: 1 ora

ABBIAMO IMPARATO?

Raccogliere e ritagliare foto, reperite da riviste, oppure disegni che raffigurano persone in vari atteggiamenti posturali.

Classificare in due gruppi, posture corrette e scorrette, sulla base delle informazioni acquisite (eventualmente realizzando un cartellone). Porre l'attenzione sulle posture degli studenti quando sono seduti al banco o in piedi. Affidare ad ogni alunno il controllo della postura di un compagno durante un determinato periodo di tempo. Tale lavoro di osservazione, per produrre effetti duraturi, dovrebbe essere ripetuto periodicamente. Terminata la fase di osservazione, discutere quanto rilevato e far emergere indicazioni e azioni su come modificare la propria postura.

Tempo di svolgimento: 1 ora

4

FASE PER FASE

ESERCIZI CON LA FUNICELLA

L'utilizzo delle funicelle è un ottimo modo per diversificare l'allenamento, in particolar modo in inverno ed in palestra. Tipico del pugilato, l'allenamento con la corda è stato utilizzato, in modo regolare, anche da atleti di varie discipline sportive, ad esempio basket o tennis. E' un ottimo allenamento cardiovascolare e migliora la rapidità. Il salto della corda può essere uno strumento semplice e divertente che può essere utilizzato come mezzo di allenamento per incrementare la combinazione motoria tra arti superiori ed inferiori (capacità coordinativa importante in qualsiasi attività quotidiana e sportiva), per migliorare la manualità e per lavorare sul ritmo (capacità coordinativa a volte trascurata).
Proporre alcuni semplici esercizi da svolgere in palestra o all'aperto.

Tempo di svolgimento: 2 ore

A file:

- traslocazioni libere in avanti con funicella che gira in avanti (variante: eseguire la traslocazione con balzo e saltello sul destro, balzo e saltello sul sinistro)
- traslocazioni libere a ritroso con funicella che gira all'indietro
- traslocazioni libere in avanti con funicella che gira all'indietro
- traslocazioni libere a ritroso con funicella che gira in avanti

Variante:

- traslocazioni a saltelli pari uniti, traslocazioni a saltelli su una gamba

In terziglie:

- A e B, posti uno di fronte all'altro, fanno oscillare una funicella tenendola ciascuno ad una estremità; C sta in mezzo ed esegue dei saltelli sul posto superando la funicella ad ogni oscillazione. Invertire i ruoli.

Varianti:

- A e B girano la funicella invece di farla oscillare
- C entra mentre la funicella gira

FASE PER FASE

A coppie di fronte:

- A e B girano la funicella e A con 1/4 di giro entra e salta la funicella girandola contemporaneamente.

Varianti:

- A e B entrano ed escono a turno mentre girano la funicella facendo ogni volta 1/4 di giro
- A e B entrano contemporaneamente ma con fronte opposta
- A e B di fronte saltano insieme la funicella girata da A; poi si possono invertire i ruoli

In gruppo, ciascun alunno con una funicella:

- Con la funicella piegata in tre l'alunno flette il busto avanti e la scavalca prima con un piede, poi con l'altro.
- Con la funicella piegata in due esegue una circonduzione in alto sul piano trasverso e una in basso saltando a piedi uniti la funicella al passaggio in basso.
- Con la funicella piegata in due esegue movimenti a 8 sul piano sagittale.

- Seduto a terra, a gambe divaricate, con la funicella tenuta tripla l'alunno flette il busto sulla gamba destra e porta la funicella oltre il piede destro; ritorna poi a busto eretto e ripete analogamente a sinistra.
- Seduto a terra, gambe unite e tese avanti, con la funicella piegata in tre o in quattro flette la gamba destra e appoggia il piede destro sulla funicella, quindi lentamente estende la gamba mantenendo la posizione per 15 secondi; poi ripete analogamente con la sinistra.
- Supino, con la funicella tenuta quadrupla con braccia in alto, sedendosi e flettendo le gambe passa la funicella sotto le gambe, quindi distende le gambe e poi la scavalca in senso opposto ritornando supino a gambe tese con funicella in alto.

FASE PER FASE

5

Fune lunga o 3 funicelle annodate tra loro:

- A e B al centro della palestra tengono ciascuno l'estremità della fune e la tendono ad un'altezza di circa 30-50 cm. I compagni disposti su 2 file perpendicolarmente alla fune, a turno, corrono e superano la fune con un salto.

Varianti:

- passare sotto senza toccare la fune
- A e B eseguono una serpentina facendo oscillare velocemente la fune a destra e sinistra mentre i compagni, sempre disposti su 2 file, a turno la saltano.
- A e B eseguono una serpentina dall'alto verso il basso.
- A e B fanno oscillare lentamente la fune mentre i compagni, a turno, la saltano.
- A e B girano la fune mentre i compagni correndo passano sotto senza toccarla.
- A e B girano la fune mentre i compagni correndo eseguono un salto e continuano la corsa.
- mentre A e B girano la fune 3/5 compagni entrano, eseguono 3 saltelli ed escono.

PRENDI LA BICICLETTA E PEDALA!

Nell'ambito della promozione di uno stile di vita più attivo, non può mancare la proposta dell'utilizzo della bicicletta come valida alternativa per spostarsi, andare a scuola, uscire il pomeriggio con gli amici.

A seguire, proporre alcune attività riguardanti la bici e la sua manutenzione, del codice della strada e la pratica in aree predisposte del cortile e della palestra, con possibili uscite su una pista ciclabile.

Esempio:

- La bicicletta e le sue parti: individuazione delle diverse componenti e della loro funzionalità; parti essenziali e optional nella bicicletta; quello che non deve mancare; regole e consigli per la manutenzione della bicicletta.
- Laboratorio di "restauro" di vecchie bici.
- Le normative: la circolazione sulle strade urbane usando la bicicletta; regole di comportamento del ciclista; la segnaletica stradale.

Tempo di svolgimento: 4 ore

FASE PER FASE

- Ripasso in scienze: cosa succede quando pedaliamo? Partendo da un'immagine di un ragazzo che pedala fare una mappa concettuale con: muscoli coinvolti, articolazioni, leve, il moto, l'attrito, le calorie consumate pedalando, la *colazione del ciclista*, ossia la colazione sana.
- Percorsi a scuola: in bici su percorsi individuati negli spazi esterni della scuola, prestando attenzione alla frequenza cardiaca e respiratoria, con eventuale uso del cardiofrequenzimetro.
- Organizzazione di un'uscita: studio di mappe e tracciati di piste ciclabili nel quartiere; uscita in gruppo per evidenziare eventuali criticità; identificazione del percorso e pianificazione della bicicletata.

Suggerimento:

creare, a partire dall'esperienza vissuta, una *pubblicità progresso*, per sensibilizzare le altre classi. Questo lavoro può essere svolto con l'insegnante di arte e/o di italiano. La pubblicità potrà essere inserita nel giornalino della scuola.

SEMPRE PIU' VELOCI!

L'attività è divisa in tre fasi:

L'attività è divisa in tre fasi:

- la durata
- la distanza
- la gara

Per ogni fase è possibile accumulare 100 punti per un totale di 300. Ogni fase ha un obiettivo da raggiungere. Somministrare l'allegato a ciascun alunno.

SEMPRE PIU' VELOCI!

FASE 1. LA DURATA
Prevedere 5 sedute per aumentare il tempo della camminata veloce, rispettare il tempo proposto. Su il tragitto viene effettuato cronometro, prevedere un bonus. Regole:
- si ottiene un punto per ogni minuto di camminata
- si assegna un bonus di 5 punti ogni volta che l'obiettivo della sessione viene raggiunto.

Settimane	Tempo proposto	Punti realizzati	Bonus
1	10 minuti	10	
2	15 minuti	15	
3	20 minuti	20	
4	25 minuti	25	
5	30 minuti	30	
Totale	100 minuti	100	

FASE 2. LA DISTANZA
Prevedere una distanza di 1000 metri. Misurare 100 metri nel cortile, al parco o in qualunque luogo all'aperto con una cordella metrica o altri strumenti simili. Al termine della camminata calcolare il tempo complessivo e confrontarlo con la tabella di riferimento. Il punteggio calcolato si riferisce a tutti i 1000 metri, il tempo individuale andrà arrotondato per eccesso.

Tempo	1' 40"	1' 50"	2' 00"	2' 10"	2' 20"	2' 30"	2' 40"	2' 50"	3' 00"	3' 10"	3' 20"	3' 30"	3' 40"	3' 50"	4' 00"	oltre
Punti	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	5					

FASE 3. LA GARA
Prevedere camminando o correndo la distanza di 1500 metri nel minor tempo possibile. La classifica viene effettuata in base al tempo, dividendo in opportune fasce e stabilendo un punteggio da 100 a 0 da suddividere ad esempio come di seguito:

1° = 100 punti	10° = 50 punti	
2° = 90 punti	11° = 50 punti	
3° = 80 punti	12° = 40 punti	
4° = 80 punti	13° = 40 punti	dal 19° posto in poi assegnare sempre 10 punti
5° = 80 punti	14° = 30 punti	
6° = 70 punti	15° = 20 punti	
7° = 70 punti	16° = 20 punti	abbandono - 0 punti
8° = 60 punti	17° = 20 punti	
9° = 60 punti	18° = 10 punti	

Allegato: UDA 4/n°1 pag. 238.

Tempo di svolgimento: 2 settimane

...e mangia giusto!

Acquisire strumenti per mantenere abitudini alimentari sane e sostenibili, trovando nella dieta mediterranea un modello ottimale per la promozione della salute e la prevenzione di sovrappeso e malattie cronic-degenerative.



Tempo totale di svolgimento: 16 ore

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

Acquisire strumenti per mantenere abitudini alimentari sane e sostenibili, trovando nella dieta mediterranea un aiuto ottimale per la promozione della salute e la prevenzione di sovrappeso/obesità/ malattie cronico-degenerative.

ITALIANO

- Lavorare in gruppo e individualmente, confrontandosi con i compagni a partire da regole condivise
- Utilizzare il dialogo per apprendere informazioni ed elaborare opinioni riguardanti vari ambiti culturali e sociali
- Usare la comunicazione per collaborare con gli altri per realizzare giochi, elaborare progetti, comprendere testi e costruire presentazioni con l'ausilio di materiali informatici
- Maturare una maggiore consapevolezza di sé

ARTE

- Ideare e progettare elaborati, utilizzando consapevolmente strumenti e tecniche figurative per una produzione creativa.

SCIENZE

- Integrare e rafforzare azioni di educazione alimentare, inerenti non soltanto all'aspetto nutrizionale
- Incentivare il consumo di frutta e verdura
- Incentivare il consumo di acqua dell'acquedotto
- Incoraggiare l'abitudine a fare una buona colazione e a scegliere prodotti salutari come merenda
- Migliorare le capacità di lettura delle etichette alimentari, per facilitare scelte alimentari sane
- Conoscere i rischi di un'alimentazione scorretta
- Promuovere scelte alimentari consapevoli, che tengano conto dei gusti personali e che sollecitino il riappropriarsi dei prodotti del proprio territorio.
- Incentivare azioni di contrasto dello spreco alimentare, attraverso la conoscenza di ciò che può essere salvato e donato.

TECNOLOGIA

- Accostarsi ad applicazioni informatiche
- Valutare le conseguenze di scelte e decisioni relative a situazioni problematiche
- Smontare e rimontare oggetti di uso comune
- Progettare uscite trovando informazioni utili in rete

1a

FASE PER FASE

1b

DAL DIARIO DELLA MERENDA...

Partire da un'indagine iniziale su luoghi comuni e *miti* legati all'influenza dei mass media e della pubblicità. Alla lavagna o alla LIM si possono riportare le risposte di questo brainstorming.

Alcune possibili domande:

- A cosa serve mangiare?
- Quali cibi, secondo te, fanno bene? Perché?
- Che differenza c'è tra mangiare una mela ed un sacchetto di patatine?
- Sei su una barca in mezzo al mare, stai per naufragare, in lontananza vedi un'isola, probabilmente deserta, cosa carichi sulla scialuppa di salvataggio (puoi scegliere solo 4 alimenti)?

Con buone probabilità i ragazzi conosceranno soprattutto gli aspetti energetici degli alimenti, enfatizzeranno le vitamine, o magari rifiuteranno le verdure, preferendo snack, patatine, panini, bevande varie.

Tempo di svolgimento: 30 minuti

...AL BANCHETTO DELLA MERENDA!

Raccogliere informazioni sulla dieta dei ragazzi. Proporre alcune domande per raccogliere le informazioni e discuterne insieme:

- Quanti pasti hai fatto ieri? Quali?
- A colazione cosa hai mangiato? Dove?
- A scuola durante l'intervallo hai mangiato?
- A pranzo cosa hai mangiato? Dove?
- Per la merenda pomeridiana: cosa hai mangiato? Dove?
- A cena: cosa hai mangiato? Dove?
- Hai mangiato fuori pasto? (cioccolatini, caramelle, gomme, merendine...)? Se sì, cosa? Quando?
- Descrivi qual è per te la porzione giusta di verdura o di frutta, aiutandoti con le mani.
- Quali verdure hai mangiato? (n. porzioni e nome)
- Quali frutti? (n. porzioni e nome)
- Descrivi qual è per te la porzione giusta di pasta, carne, formaggio, ecc. aiutandoti con il volume della tua mano chiusa a pugno o aperta o con volumi di oggetti di uso corrente
- Quali primi/secondi/dolci? (n. porzioni, nome ricetta e se possibile ingredienti)

Tempo di svolgimento: 1 ora

FASE PER FASE

- Hai avanzato del cibo a pranzo? Se sì, quale e perché? Cosa ne hai fatto?
- Hai avanzato del cibo a cena? Se sì, quale e perché? Cosa ne hai fatto?

Un'alternativa al questionario è il *Diario della merenda*: segnare durante la settimana il tipo di merenda che si fa, a partire dalla colazione, per continuare con quella di metà mattina e infine quella pomeridiana. Il diario della merenda può essere fatto con l'insegnante di scienze, sia all'inizio che a fine percorso, per valutare i progressi. I risultati possono essere tabulati e visualizzati come grafici.

	Colazione	Metà mattina	Metà pomeriggio
LUN			
MAR			
MER			
GIO			
VEN			
SAB			
DOM			

Il diario della merenda

Allegato: I DIARI, pag. 247.

MERENDA CON FRUTTA E CEREALI

Organizzare un banchetto della merenda, a base di frutta o cereali.

Sperimentare per un certo periodo (uno o due mesi) una o due volte la settimana, una merenda di metà mattina *sana e leggera* ovvero uno spuntino a base di frutta, o yogurt o cereali, scegliendo tra diverse tipologie.

Fare una ricerca sui diversi tipi di cereali usati nelle diverse culture, quindi non solo avena, riso, mais, orzo, ma anche sorgo o miglio, i cui prodotti derivati (pane, fette biscottate, focacce,...) potranno essere consumati come piccoli assaggi. Un gruppo raccoglie le preferenze, un altro crea tesserini per l'iniziativa, su cui andranno scritti i nomi degli alunni che parteciperanno, il logo dell'iniziativa e il frutto/cereale scelto per quel periodo. Quindi organizzare una spesa e un banchetto, che andrà allestito con tovaglie, cesti e cartelloni con il logo. Preparare anche cartelloni con disegni a fumetti sull'educazione alimentare, o immagini della pubblicità di quel frutto/cereale. Filmare le fasi del progetto e scrivere un articolo sul giornalino d'istituto.

Ricordarsi della liberatoria da parte dei genitori per il consenso e la segnalazione di eventuali problematiche di allergie e/o intolleranze alimentari.

Tempo di svolgimento: 2 ore

1d

FASE PER FASE

2a

INCONTRARE UN ESPERTO

Qualora ci fosse la possibilità, o sorgesse la richiesta, si potrebbero organizzare uno o più incontri sulle tematiche di educazione alimentare: come alimentarsi in modo sano? Come devo alimentarmi se svolgo intensa attività fisica? Mangiare sostenibile costa di più? Spesso si sente dire che il “cibo di una volta” era quello buono e genuino; quanto è vera questa affermazione? Quali sono i pasti di una giornata sana e sostenibile? Ciò che piace fa bene? Si possono raccogliere domande simili e sottoporle all'esperto discutendone con lui e riportando le risposte su cartelloni o programmi per presentazioni (tipo: PowerPoint©).

Tempo di svolgimento: 2 ore

LA DIETA MEDITERRANEA

La parola *dieta*, dal greco, significa *stile di vita*, quindi molto più di un semplice alimento: promuove l'interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una data comunità.

In particolare, la *dieta mediterranea* è stata riconosciuta dall'UNESCO patrimonio culturale dell'umanità. Tale dieta è caratterizzata da un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo, costituito principalmente da olio d'oliva, cereali integrali, legumi, frutta fresca o secca, verdure ed erbe aromatiche fresche e una moderata quantità di pesce, uova, latticini e carne. Ha quindi basso contenuto di grassi da prodotti animali, nel rispetto delle tradizioni di ogni comunità, secondo il principio della varietà e della moderazione.

Essa si fonda sul rispetto per il territorio e la biodiversità e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo - come ad esempio nelle zone della Soria in Spagna, di Koroni in Grecia, del Cilento in Italia e di Chefchaouen in Marocco.

Tempo di svolgimento: 2 ore

FASE PER FASE

2b

Condurre delle ricerche sull'origine, i punti essenziali e i benefici della dieta mediterranea e la piramide alimentare che rappresenta la *chiave grafica* per visualizzare il modello alimentare mediterraneo ed è come una *bus-sola* di orientamento per le nostre scelte alimentari.

Con l'insegnante di inglese potranno approfondire l'argomento consultando il sito dell'UNESCO (vedi link).

I risultati di questa riflessione possono essere sintetizzati su cartelloni o presentazioni al computer.

Linkografia

<http://www.unesco.org/culture/ich/index.php?lg=en&pg=00011&RL=00394>

LE 10 REGOLE CHE SALVANO LA VITA

1. Se vuoi essere un campione, non dimenticare di fare colazione!
2. A tavola varia il più possibile le scelte
3. Più frutta e verdura: 2-3 frutti e 2 porzioni di verdura ogni giorno; frutta o ortaggi (finocchi, carote, sedano, ecc.) possono essere un ottimo spuntino!
4. Consuma regolarmente cereali (pane, pasta, riso, ecc.), preferibilmente integrali
5. Un paio di volte a settimana mangia legumi secchi o freschi
6. Mangia spesso il pesce
7. Preferisci l'acqua quando hai sete! Evita le bevande zuccherate
8. Per condire, prediligi l'olio d'oliva extravergine
9. Dedica tempo ai tuoi pasti, non farli in fretta davanti alla TV
10. Fai movimento ogni giorno (camminare, salire e scendere le scale, andare in bicicletta, ecc.)

Nota:

queste regole saranno utili alla fine del percorso per la realizzazione del *Gioco dell'oca* (vedi allegato a pag. 239)

Tempo di svolgimento: 1 ora

LE 10 COSE DA EVITARE

1. NO al salto della colazione
2. NO a tanti snack, merendine, gelati e altri dolci
3. NO ad alimenti ad elevato apporto calorico
4. NO ad un'alimentazione povera di calcio, ferro, zinco e vitamina A
5. NO alle bevande analcoliche ipercaloriche
6. NO al troppo sale! È già presente in molti alimenti
7. NO alla scarsa varietà nella scelta dei cibi
8. NO all'elevato consumo di grassi saturi e colesterolo
9. NO ai pasti con alimenti poveri di fibre
10. NO al consumo veloce dei cibi

Suggerimento:

realizzare tessere che descrivano gli alimenti, i cibi da evitare, i *SI* e i *NO* che serviranno per il *Gioco dell'oca*.

Bibliografia e linkografia di approfondimento

- Il kit didattico multimediale *Forchetta & Scarpetta*
http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=1714&rea=stiliVita&menu=progetti
- il pacchetto didattico dell'INRAN *Più ortaggi, legumi e frutta* Educazione alimentare e del gusto nella scuola primaria
http://www.inran.it/687/Pacchetto_didattico.html
- la pagina web dell'INRAN da cui scaricare le *Linee guida per una sana alimentazione italiana*
http://www.inran.it/648/linee_guida.html

Tempo di svolgimento: 1 ora

LEGGI L'ETICHETTA!

Conosciamo esattamente ciò che stiamo mangiando, la sua composizione, l'origine? Cioè, leggiamo l'etichetta? La risposta è molto spesso no!

Leggere l'etichetta è uno strumento che i ragazzi possono utilizzare per conoscere tutto ciò che è contenuto in quel prodotto, cioè la lista degli ingredienti, ed anche la tabella nutrizionale, i termini di scadenza, le modalità di conservazione, la provenienza del prodotto.

La globalizzazione e l'agricoltura intensiva tendono a far scomparire molte specie animali e vegetali, impoverendo la ricchezza dell'agricoltura e della gastronomia e omologando i gusti.

La biodiversità è una ricchezza e va protetta, non solo dai gastronomi. I consumatori, dal canto loro, dovrebbero privilegiare i prodotti secondo la loro stagionalità e ricercare garanzie di qualità.

Anche i giovani, nell'ottica della cultura della qualità, possono essere guidati a comprendere che un prodotto alimentare è considerato di qualità se, oltre ad essere sicuro, buono e disponibile, è anche nutrizionalmente equilibrato, rispettoso dell'ambiente e dei diritti delle persone (che sono parte integrante dello sviluppo dei territori).

Tempo di svolgimento: 2 ore

FASE PER FASE

Esistono prodotti alimentari che sottendono a precise regole e disciplinari di produzione, le cui filiere sono certificate da soggetti terzi e che il consumatore può riconoscere sul mercato come, ad esempio, alimenti da agricoltura biologica, DOP, IGP, STG.

Attraverso un laboratorio sulle etichette dei cibi i ragazzi possono confrontarsi sui principali alimenti presenti nelle dispense di casa e per ogni etichetta considerare, oltre al contenuto in proteine, carboidrati, grassi, fibre, vitamine, minerali (tabella nutrizionale), anche il significato di termini come DOP, IGP, STG, *prodotto biologico* e la differenza tra prodotti italiani e importati, anche se lavorati in Italia.

Linkografia

<http://www.unioneconsumatorisbt.it/public/conoscileetichette.pdf>
http://www.conquistaweb.it/coopgame/etichette_altroc.pdf
http://www.consumatori.it/images/alimenti_ita%20new_09%20agg_web.pdf
http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_2_allegato.pdf
http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/information_sources/docs/ca/how_to_read_label_2007_it.pdf

MANGIA GIUSTO...

Confrontare i pranzi tipici delle diverse culture può essere un'occasione per un arricchimento culturale e per un approfondimento sulla corretta alimentazione. Descrivere le portate di un pranzo tipico della proprio paese, scomporlo principi nutritivi e valutare se il pasto è ben bilanciato oppure se vada riequilibrato.

Consegnare l'allegato e analizzare i pasti come nell'esempio.

LA TABELLA DEI CIBI

Completa le tabelle come nell'esempio.

Paese	Ingredienti	Composizione	in calorie	Grassi	Proteine
Francia	100g di...
...
...
...
...

Paese	Ingredienti	Composizione	in calorie	Grassi	Proteine
...
...
...
...
...

Paese	Ingredienti	Composizione	in calorie	Grassi	Proteine
...
...
...
...
...

Paese	Ingredienti	Composizione	in calorie	Grassi	Proteine
...
...
...
...
...

Paese	Ingredienti	Composizione	in calorie	Grassi	Proteine
...
...
...
...
...

Allegato: UDAs 5/n°1 pag. 239.

Tempo di svolgimento: 1 ora e 30 minuti

4b

FASE PER FASE

5

...TRA CULTURA E GUSTO

Le dinamiche di gruppo che si creano durante la condivisione di un pasto rappresentano un ulteriore strumento utile a rendere più efficace il messaggio educativo: si potrà creare un'ulteriore occasione di riflessione e confronto con un pranzo collettivo organizzato in occasione di qualche festa scolastica, in cui ciascuno porterà le pietanze tipiche del suo paese.

Si rimanda, infine, alla consultazione delle tabelle di composizione degli alimenti scaricabili dalle pagine web dell'INRAN (vedi link).

Linkografia

http://www.inran.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html

Tempo di svolgimento: 1 ora

IL PESCE, QUESTO SCONOSCIUTO

Il consumo di pesce in Italia è piuttosto basso tra i paesi europei, anche se recentemente una campagna abbastanza diffusa di valorizzazione di questo prodotto ha promosso un aumento del consumo di pesce, sia di acqua dolce che salata, proveniente spesso da allevamento.

È un dato interessante che, nelle popolazioni Eschimesi della Groenlandia, nelle quali il consumo di pesce è assai elevato, la mortalità per coronaropatie è assai bassa. Ciò si osserva anche in Giappone, dove la mortalità coronarica più bassa si verifica nell'isola di Okinawa, in cui il consumo di pesce è circa il doppio di quello nazionale. Quindi una serie di studi sperimentali e clinici ha dimostrato che l'assunzione di pesce ha un effetto positivo sullo stato di salute, soprattutto per quanto riguarda quella cardiovascolare.

Tempo di svolgimento: 2 ore

FASE PER FASE

Resta il fatto che per molti ragazzi il pesce, anche per motivi culturali di scarsa abitudine al consumo, non rappresenta un alimento in cima alla lista delle preferenze, per cui potrebbe essere utile un lavoro di approfondimento sui prodotti ittici sotto vari punti di vista:

- nutrizionale, in quanto fonte di proteine di elevato valore biologico, sali minerali e vitamine che lo rendono una valida alternativa ad altri alimenti proteici di origine animale (carni di animali terrestri, uova, ecc.) da cui differisce soprattutto per la componente lipidica (in particolare grassi insaturi, ad alta concentrazione di omega3);
- biologico, che potrà essere approfondito indagando quali sono i principali tipi di pesce che troviamo a tavola, in quali acque vivono, come sono fatti - si può realizzare una mappatura dei diversi tipi di pesci che vivono nel mondo (un database utile: <http://www.igfa.org/fish/fish-database.aspx>);

- ecologico, mediante una serie di visite in ambienti dove è presente una fauna ittica: habitat fluviali o lacustri, lagune, risorgive.

Infine, si potrebbe effettuare un lavoro sul tema *Dal mercato alla tavola*: si può proporre una visita al mercato del pesce e una raccolta di ricette multietniche, magari proposte dai ragazzi stessi, in base alle loro tradizioni, in cui il pesce è *rivisitato* e diventa un piatto più appetitoso ed interessante (anche sotto forme diverse da quelle più consuete in Italia: polpette, hamburger, toast...).

Dall'azione alla sperimentazione

Sperimentare in classe, in laboratorio o all'aria aperta per scoprire gli alimenti da diversi punti di vista: organolettico, chimico e creativo.



Tempo totale di svolgimento: 28 ore e 30 minuti

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

In questa unità di apprendimento si vuole dare maggiore risalto alla sperimentazione attraverso attività all'aperto, in classe o laboratorio, per sperimentare il *gusto* da un punto di vista scientifico e per analizzare gli alimenti da un punto di vista non solo organolettico ma anche chimico e, perché no, anche creativo - nella realizzazione del gioco dell'oca.

EDUCAZIONE MOTORIA

- Saper adottare comportamenti adeguati per la sicurezza propria e dei compagni anche in relazione a situazioni di pericolo
- Incentivare attività di movimento per migliorare l'efficienza, riconoscendone i benefici

ARTE

- Ideare e progettare elaborati, anche ricercando soluzioni creative originali
- Utilizzare consapevolmente strumenti e tecniche figurative per una produzione creativa che rispecchi preferenze e stile personale e del gruppo

SCIENZE E TECNOLOGIA

- Esplorare e sperimentare i fenomeni, in laboratorio e all'aperto, ipotizzando e verificandone le cause
- Trovare soluzioni ai problemi con ricerca autonoma, utilizzando le conoscenze acquisite
- Sviluppare la capacità di spiegare il funzionamento macroscopico dei viventi collegandolo a quello microscopico
- Avere interesse verso lo sviluppo scientifico e tecnologico
- Utilizzare il dialogo per apprendere informazioni ed elaborare opinioni riguardanti vari ambiti culturali e sociali
- Collaborare con gli altri per realizzare giochi, elaborare progetti, comprendere testi e costruire presentazioni con l'ausilio di materiali informatici

1

FASE PER FASE

IL PEDIBUS PER I PIU' PICCOLI

Il pedibus è una sorta di *autobus vivente*, con tanto di capolinea e fermate, che *raccoglie* i ragazzi che vengono a scuola; è una sorta di *carovana* che cammina. L'organizzazione e la gestione di un pedibus potrebbe avvenire in collaborazione con le maestre della scuola primaria, da parte dei ragazzi della scuola secondaria che abitano nel quartiere della scuola, seguendo una scaletta di questo tipo:

- Stesura di un piccolo progetto con l'insegnante di scienze motorie, con realizzazione di un logo; divisione dei compiti; realizzazione di una mappa del quartiere.
- Presentazione del progetto alle classi interessate e somministrazione di un questionario, per capire come i ragazzi raggiungono la scuola, da chi sono accompagnati, la loro propensione a muoversi in bici, quanto dista la loro casa da scuola, ecc.
- Elaborazione dei dati raccolti su una mappa del quartiere per individuare una o due linee di pedibus, definendo le fermate, gli orari e i punti di raccolta.

Tempo di svolgimento: 6 ore

- Eventuale disponibilità di ragazzi per *guidare* il pedibus a turno. L'impegno stimato potrebbe essere di circa 30 minuti al mattino, con la presenza/supervisione di un adulto.
- Organizzazione del pedibus con il supporto di alcuni docenti e/o familiari.

Durante l'attività prevedere possibilmente un incontro di valutazione con le maestre, per sondare le reazioni dei bambini e delle famiglie e rilevare eventuali criticità. Valutazione dei risultati con le classi, eventuale festa finale, discussione dell'attività e proposte per il futuro.

IL GRANDE GIOCO DELL'OCA

1. Si gioca a squadre
2. I ragazzi preparano le liste: *Le 10 regole per la postura*, pag. 135, *Le 10 regole che salvano la vita*, pag. 145, *Le 10 cose da evitare*, pag. 146.
3. Si selezionano comportamenti corretti e scorretti.
4. Scrivere e illustrare su ciascuna tessera (foglio di carta dimensioni A4) uno dei comportamenti selezionati.
5. Scegliere i comportamenti da premiare (avanza di tot caselle) e quelli da sanzionare (ritorna al via, ritorna al numero...).
6. Gli alunni preparano una serie di domande da porre a chi incorre nella sanzione per ridurre o eliminare la pena (domande inerenti agli argomenti studiati).
7. Inserire caselle colorate dove la richiesta è motoria: esercizi che sono stati spiegati nelle ore di attività in palestra, attività di gioco, esercizi ginnici, giochi multietnici (vedi sezione *Giochi dal mondo* e *Giochi didattici di movimento*, pag. 185 e seguenti).
8. Le caselle vengono numerate e disposte a terra
9. Vince chi raggiunge per primo l'arrivo
10. Il gioco può essere proposto alle altre classi

Tempo di svolgimento: 5 ore

LABORATORIO: IL GUSTO DELLE MELE

Abituati a snack, patatine, merendine, bevande gassate e aromatizzate, i ragazzi rischiano di perdere il contatto con i sapori veri.

La merenda presa in fretta prima di andare a scuola ne è la prova: quasi sempre alimenti confezionati, raramente un frutto, uno yogurt o dei cereali.

Un *laboratorio del gusto* solleciterà gli alunni ad affinare le proprie percezioni: quello proposto riguarda il gusto delle mele. Le mele sono tra i frutti più coltivati e più antichi. Come tutta la frutta in generale contengono acqua, fibre, sali minerali, vitamine e antiossidanti. Inoltre, apportano energia all'organismo grazie ad una buona dose di zuccheri semplici.

Occorrente:

- tre varietà diverse di mele commerciali a scelta tra Golden Delicious, Granny Smith, Royal Gala, Pink Lady o Fuji
- una mela di una varietà tradizionale come la Grigia di Torriana o la mela Annurca
- Piatti in plastica, quaderno e pennarelli colorati

Tempo di svolgimento: 2 ore

FASE PER FASE

Quando si assaggia un cibo, per riuscire prima a capirlo e poi a comunicarlo agli altri, ci si serve di descrittori. I *descrittori* sono aggettivi che ci aiutano a definire e valutare le caratteristiche del cibo.

Possono riguardare:

- i *sapori base*: dolce, acido, salato, amaro, piccante,...
- gli *aromi*: intensità aromatica, ricchezza aromatica, presenza di aromi specifici o ben riconoscibili,...
- le *sensazioni tattili*: liscio, ruvido,...
- le *percezioni tattili*: temperatura, consistenza della superficie (rugosa, liscia, porosa), forma (tonda, allungata), consistenza (dura, morbida, molliccia)
- le *percezioni uditive*: croccante,...
- le *percezioni visive*: colore,...

Proporre un assaggio di 3 diversi tipi di mele, per mettere alla prova i sensi e la capacità di descrizione del cibo da parte dei ragazzi.

Insieme si proverà ad immaginare i sei aggettivi più indicati a definire il profilo organolettico di una mela. I ragazzi assaggiano un morso di ciascuna mela.

Per prima cosa dovranno assaggiarla lentamente, a piccoli morsi, concentrandosi sulle sensazioni percepite con tutti i sensi.

Per praticità proporre solo 6 aggettivi particolarmente significativi come ad esempio: acida, dolce, succosa, granulosa, profumata, croccante.

I ragazzi scriveranno i descrittori sui puntini ai vertici del diagramma, dopo aver scelto insieme quelli da utilizzare. Valuteranno quindi la caratteristica di ogni mela in base ai descrittori riportati ai vertici dell'esagono tenendo presente che il valore 1 al centro del diagramma corrisponde al valore minimo mentre il valore 5 all'esterno del diagramma corrisponde al grado massimo del descrittore considerato. Assegnare un colore ad ogni mela, e segnare il valore che corrisponde al grado in cui è presente la caratteristica considerata.

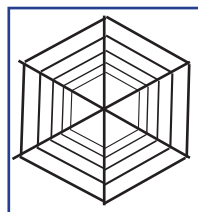
Congiungere i punti tra loro, ottenendo una figura geometrica che rappresenta le caratteristiche di quella mela. Una di queste mele potrebbe non eccellere per nessuno dei singoli descrittori, ma essere nel complesso la più equilibrata e gradevole o la più originale.

Chiedere quindi di scrivere la mela che, nel complesso, preferiscono: "*La mia mela preferita è...*"

FASE PER FASE

Esempio di diagramma a 6 vertici per inserire i 6 descrittori.

Le figure geometriche ottenute sono uguali, simili o molto diverse?



Considerati i risultati emersi dal diagramma si può proporre una tabella di questo tipo:

A	Qual è stata la mela dal gusto più intenso?	1	1	1	1
B	Qual è stata la mela dal gusto meno intenso?	2	2	2	2
C	Qual è stata la mela più dolce?	3	3	3	3
D	Qual è stata la mela più acida?	4	4	4	4
E	Qual è stata la mela più aromatica?	5	5	5	5
F	Qual è stata la mela più dura?	6	6	6	6

FACCIAMO A PEZZI LE PROTEINE!

Prendere un'arancia, un ananas e delle proteine, ottenute con qualche foglio di gelatina acquistabile nei supermercati.

Aprire la confezione e osservare le caratteristiche della gelatina essiccata. In questo momento la gelatina è elastica, ma non tanto da ripiegarla su se stessa per avvolgerla intorno a una piccola quantità di pezzetti di frutta.

Occorre quindi preparare la gelatina:

- Riempire di acqua fredda un recipiente che possa contenere i fogli di gelatina
- Mettere uno dopo l'altro nell'acqua 3 fogli, incrociandoli uno rispetto all'altro in modo da estrarli separatamente e lasciarli a bagno per almeno 10 minuti
- Preparare alcuni pezzetti di arancia tagliando qualche spicchio con un coltello.
- Dopo aver lavato il coltello preparare una quantità analoga di pezzetti di polpa di ananas fresco e non in scatola
- Preparare 3 piattini sui quali stendere i fogli di gelatina

Tempo di svolgimento: 3 ore

FASE PER FASE

- Dopo 10 minuti, estrarre con cautela un foglio di gelatina, la cui consistenza è decisamente cambiata.
- Scolare il foglio e distenderlo su un piattino.
- Ripetere l'operazione con gli altri fogli e disporli ciascuno su un piattino.
- Mettere i pezzetti di arancia al centro di uno dei fogli e coprirli con i lembi di gelatina facendo un pacchetto. Non importa se la forma è irregolare o se i lembi si alzano, anzi si potrà osservare meglio il risultato finale
- Procedere allo stesso modo con i pezzetti di ananas
- Con il terzo foglio costruire un pacchetto vuoto
- Lasciare riposare a temperatura ambiente: i risultati saranno evidenti in 3 ore.

LO SCIOPERO DEGLI ENZIMI

Completare la tabella indicando, in *a* le variazioni nell'aspetto e in *b* i mutamenti di sensazione al tatto che puoi osservare nel corso del tempo.

Tempo trascorso	Stato della gelatina		
	+ arancia	+ ananas	senza frutta
0 minuti	a _____ b _____	a _____ b _____	a _____ b _____
30 minuti	a _____ b _____	a _____ b _____	a _____ b _____
60 minuti	a _____ b _____	a _____ b _____	a _____ b _____
90 minuti	a _____ b _____	a _____ b _____	a _____ b _____
120 minuti	a _____ b _____	a _____ b _____	a _____ b _____
150 minuti	a _____ b _____	a _____ b _____	a _____ b _____
180 minuti	a _____ b _____	a _____ b _____	a _____ b _____

Al termine dell'esperimento, completare la tabella indicando in *a* le variazioni nell'aspetto e in *b* i mutamenti di sensazione al tatto che si possono osservare nel corso del tempo.

Allegato: UDAs 6/n°2, pag. 240.

Completare lo schema con quanto osservato:

Inizialmente la situazione appariva _____ nei tre piattini. Dopo _____ minuti, nel piattino con _____ ho cominciato a notare la presenza di un liquido che negli altri due non compariva. Dopo _____ minuti, era evidente che nei piattini _____ la gelatina aveva assunto una forma propria e si presentava _____ al tatto, ma asciutta. Nel piattino con _____ invece, la gelatina non si è _____.

4b

FASE PER FASE

LO SCIOPERO DEGLI ENZIMI

Cosa succede quando gli enzimi non lavorano più?

- Fai riscaldare fino a ebollizione mezzo litro di acqua e intanto taglia una fetta di ananas fresco dello spessore di circa mezzo centimetro e toglia la buccia
- Spegni la fiamma, immergi nell'acqua bollente la fetta di ananas e lasciala immersa per 5 minuti
- Togli la fetta di ananas dall'acqua maneggiandola con cura e disponila su un piatto
- Aspetta che la fetta torni a temperatura ambiente: se la rigiri nel piatto ogni 5 minuti basterà mezz'ora
- Nel frattempo, come per l'esperimento 1, metti un foglio di gelatina in ammollo in acqua fredda per 10 minuti
- Quando la fetta di ananas si è raffreddata, tagliala a pezzettini come nell'esperimento 1
- Estrai dall'acqua il foglio di gelatina, scolalo e distendilo su un piattino
- Confeziona un pacchettino avvolgendo il foglio di gelatina intorno ai pezzettini di ananas raffreddato
- I risultati saranno evidenti nel giro di 3 ore.

Al termine dell'esperimento, completare la tabella indicando in *a* le variazioni nell'aspetto e in *b* i mutamenti di sensazione al tatto che si possono osservare nel corso del tempo.

LO SCIOPERO DEGLI ENZIMI

Completa la tabella indicando in a) le variazioni nell'aspetto e in b) mutamenti di sensazione al tatto che puoi osservare nel corso del tempo.

Tempo trascorso	Stato della gelatina + ananas riscaldato
0 minuti	a) _____ b) _____
30 minuti	a) _____ b) _____
60 minuti	a) _____ b) _____
90 minuti	a) _____ b) _____
120 minuti	a) _____ b) _____
150 minuti	a) _____ b) _____
180 minuti	a) _____ b) _____

Allegato: UDS6/n°3, pag. 240.

5

FASE PER FASE

6

L'AZIONE DELLA SALIVA SULL'AMIDO

Materiali: 3 contenitori becher, pinza, treppiedi, fornellino, termometro, pentolino, saliva, acqua, fecola di patate, tintura di iodio.

Esecuzione:

- Fai girare in bocca un sorso d'acqua e dopo circa un minuto versala in acqua nel 1° becher
- Metti nel 2° becher 100 cm³ di acqua e un cucchiaino di fecola di patate, mescola, porta a ebollizione e lascia raffreddare
- Aggiungi qualche goccia di tintura di iodio nel 2° becher e osserva
- Versa nel 3° becher uguali quantità dei 2 liquidi (soluzione di saliva e sospensione di fecola); scalda il 3° becher a bagnomaria nel pentolino fino a 37°C circa e osserva

Completare lo schema con quanto osservato:

La tintura di iodio rivela, con la tipica colorazione _____, la presenza di _____ nella fecola di patate.
Superati i 30-35°C, la soluzione diventa di colore _____: la ptialina contenuta nella _____ ha trasformato l'amido in zucchero.

Tempo di svolgimento: 1 ora

LA BILE EMULSIONA I GRASSI

Materiali:

- bile di pollo (chiedi al macellaio la cistifellea di alcuni polli)
- due provette con tappo
- acqua
- olio

Esecuzione:

- metti nella prima provetta acqua e olio
- metti nella seconda provetta acqua, olio e bile presa dalla cistifellea
- tappa le provette, agitale per mescolare i liquidi contenuti e confronta le due provette

Risultati:

- nella prima provetta, dopo pochi secondi l'olio _____;
- nella seconda compare un liquido poco limpido in cui si vedono piccolissime _____ di olio: si dice allora che la bile ha emulsionato l'olio.

7

FASE PER FASE

IL CRUCIVERBA

Alla fine delle attività proposte si può realizzare un cruciverba finale, che sintetizzi le parole chiave utilizzate nell'intero percorso. Il programma per realizzare cruciverba o anche altri tipi di test e quiz è scaricabile liberamente (vedi link).

Il cruciverba può essere realizzato online o stampato.

Bibliografia

Facciamo scienze, Tibone, Zanichelli editore
Il diario di scienze motorie e sportive, M. Vicini, Archimede edizioni, Scienze Scuola, Caruso, Costante, Selmi, Giunti editore

Linkografia

Per scaricare i cruciverba o altri tipi di test e quiz:
<http://hotpot.uvic.ca/>
<http://ftp.ihmc.us/>

Linkografia di approfondimento

Le modifiche dei comportamenti
<http://www.dors.it/alleg/0202/Modelli%20teorici%20di%20cambiamento2.pdf>
Le aree naturalistiche del Veneto
http://www.parcocollieuganei.com/doc/educazione_naturalistica/Elenco_aree_naturalistiche_Veneto.pdf
Gli stili di vita: <http://www.salute.gov.it/stiliVita/stiliVita.jsp>
La promozione del movimento: le pagine del Dipartimento di prevenzione di Verona: http://prevenzione.ulss20.verona.it/att_motoria.html
Leggere le etichette
http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_2_allegato.pdf
http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/information_sources/docs/ca/how_to_read_label_2007_it.pdf
<http://www.nutririmeglio.it/Etichette%20alimentari.html>
<http://www.unioneconsumatorisbt.it/public/conoscileetichette.pdf>
http://www.conquistaweb.it/coopgame/etichette_altroc.pdf
Meglio gli alimenti italiani
http://www.consumatori.it/images/alimenti_ita%20new_09%20agg_web.pdf
I cereali: <https://it.wikipedia.org/wiki/Cereali>
La fauna ittica: <http://www.igfa.org/fish/fish-database.aspx>
http://www.parcocollieuganei.com/doc/educazione_naturalistica/AMBIEN-TI_FAUNA_ITTICA.pdf
Le pagine sulla corretta nutrizione del Dipartimento di Prevenzione di Verona: http://prevenzione.ulss20.verona.it/igiene2_infoalimentare.html
Il progetto "Forchetta e scarpetta" del Ministero della Salute
http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=1714&rea=stiliVita&menu=progetti
Il pacchetto didattico messo a punto dall'INRAN
http://www.inran.it/687/Pacchetto_didattico.html
Le linee guida INRAN
http://www.inran.it/648/linee_guida.html

Tempo di svolgimento: 1 ora

Globalizziamo gli stili di vita sani

Un percorso per riflettere in modo critico sugli stili di vita e di consumo proposti dai mass media e per rendere consapevoli le proprie scelte motorie e alimentari.



Tempo totale di svolgimento: 9 ore

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

Questa unità ha come obiettivo generale quello di far riflettere in modo critico gli studenti sugli stili di vita e di consumo proposti dai mass media. Ogni attività proposta ha il fine di rendere ogni alunno consapevole delle proprie scelte motorie e alimentari.

SCIENZE MOTORIE

- Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse e in contesti problematici, non solo in ambito sportivo, ma anche in esperienze di vita quotidiana
- Rispettare le regole in un gioco di squadra, svolgere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche
- Mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo e alimentare

STORIA

- Presentare un tema o problema del mondo di oggi utilizzando schemi di sintesi
- Riflettere sul tema della globalizzazione da un punto di vista socioeconomico

- Cogliere le connessioni tra storia locale, regionale, nazionale, europea, mondiale
- Comprendere le notizie principali di un documentario

GEOGRAFIA

- Riflettere su sviluppo umano, sviluppo sostenibile e processi di globalizzazione
- Individuare connessioni con situazioni storiche, economiche e politiche

IL GIOCO DELL'OCA

Proporre agli alunni il gioco didattico di movimento a squadre, *Il gioco dell'oca*. Stampare l'allegato del gioco o realizzare un tabellone con le indicazioni della scheda.



Allegato: UDAs 6/n°1 pag. 239.

Tempo di svolgimento: 1 ora e 30 minuti

NUTRIAMO IL MONDO

Lo sapevi che...?

- Un giovane su quattro salta la prima colazione? Ricordare che la colazione rappresenta un pasto estremamente importante per l'equilibrio fisiologico, soprattutto nell'infanzia e nell'adolescenza. Saltare questo pasto influenza le capacità di concentrazione e di apprendimento e favorisce il consumo disordinato di snack e *cibi spazzatura* (junk food).
- Nel mondo ogni anno finisce nella spazzatura 1/3 della produzione di cibo? Si tratta di 1,3 miliardi di tonnellate, sufficienti a nutrire 4 volte 868 milioni di affamati, 12% della popolazione mondiale. In Italia si sprecano 110 kg di cibo a testa. Che fare?

Linkografia

http://www.hbsc.unito.it/images/pdf/hbsc/report_nazionale_2010.pdf
http://prevenzione.ulss20.verona.it/spreco_alimentare.html
<http://www.unannocontrolospreco.org/it/>
<http://www.acliverona.it/rebus/homepage>

Tempo di svolgimento: 2 ore

FASE PER FASE

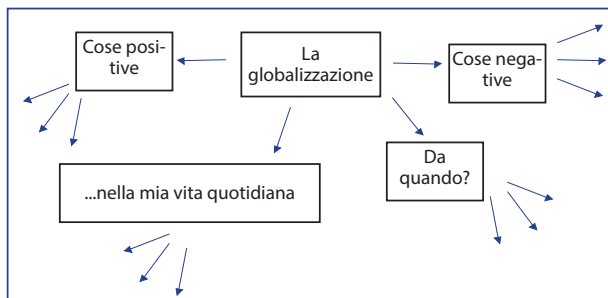
Linkografia di approfondimento

- cosa fare perché la gente cammini di più e usi di più la bici e quanto si potrebbe risparmiare sulla spesa pubblica (video)
http://www.youtube.com/watch?v=ryr0-pdq-NQ&list=PLQYsSCy6dqU641peWG7h9_6qvW6SvoSTC&index=1
- l'importanza del movimento per i bambini e per gli adolescenti
http://prevenzione.ulss20.verona.it/bambini_attmot.html
http://prevenzione.ulss20.verona.it/giovani_attmot.html
- spot per promuovere il movimento tra i giovani
http://prevenzione.ulss20.verona.it/ragazzingamba_mov3.html
http://prevenzione.ulss20.verona.it/ragazzingamba_mov1.html
- radio e video spot che invitano ad usare la bicicletta (possono essere utilizzati anche per l'analisi dei linguaggi multimediali)
<http://fiab-onlus.it/bici/attivita/varie/item/527-tre-radio-spot.html>
http://www.youtube.com/watch?v=_2Tz8FoYKnE
http://www.youtube.com/watch?v=3yzB3iWt_oA
http://www.youtube.com/watch?v=3yzB3iWt_oA
http://www.youtube.com/watch?v=u5ds_TOzuxQ
- i dati dello studio HBSC sull'attività fisica e l'alimentazione nei ragazzi italiani
<http://www.hbsc.unito.it/it/index.php/aree-tematiche/attivita-fisica-e-tempo-libero.html>
<http://www.hbsc.unito.it/it/index.php/aree-tematiche/alimentazione-e-stato-nutrizionale.html>
http://www.hbsc.unito.it/it/images/pdf/hbsc/report_nazionale_2010.pdf
- le "linee guida" sulla sana alimentazione dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione
http://www.inran.it/648/linee_guida.html
- I consigli sulla sana alimentazione dal sito Guadagnare Salute
<http://www.guadagnaresalute.it/alimentazione/AlimentazioneSalute.asp>
- I suggerimenti del Ministero della Salute per una sana alimentazione
http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_5.jsp?lingua=italiano&dataa=2013/12/31&datada=2012/01/01&opuscoliposter.page=2

- Le guide al consumo responsabile Slow Food (sulla carne, sullo spreco alimentare, sul pesce e l'acquacoltura, sui legumi, su cibo e salute, su scelte alimentari e cambiamenti climatici e sulla spesa sostenibile)
<http://www.slowfood.it/sloweb/C2744B880a41b1C0A7myT1FC4402/scarica-le-guide-al-consumo-responsabile-slow-food>
- Viaggio nel mondo degli spuntini
http://www.dors.it/cmfocus/alleg/manuale_docenti.pdf
- Le linee guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana
http://archivio.pubblica.istruzione.it/allegati/prot7835_11.pdf

COS'E' LA GLOBALIZZAZIONE?

La globalizzazione è un fenomeno storico legato all'economia, con risvolti positivi e negativi. Proporre un brainstorming partendo dal seguente schema, annotando sulla lavagna quanto elicitato dagli studenti:



Bibliografia di riferimento

L'avventura della storia 3, p.350-353 (La globalizzazione), Il Capitello

Linkografia di approfondimento

Come l'uomo da attivo è diventato sedentario nel corso dell'evoluzione?

- Claudio Stefanelli: attività fisica, esercizio, evoluzione
<http://www.youtube.com/watch?v=7FStwZshh-E&feature=youtu.be>
- Per un collegamento interdisciplinare alla geografia:
• *Nuovo Atlante* 3, p.40-48 (La globalizzazione), Fabbri Editori

Tempo di svolgimento: 30 minuti

SUPER SIZE ME

Introdurre ad una riflessione sugli stili di vita sani è ancor più motivante se supportata da strumenti audio/video. Il film-documentario *Super size me* tratta, in modo scientifico ma accattivante, gli effetti di scorretti stili di vita sul fisico umano.

Il protagonista ha mangiato solamente cibo di una nota catena mondiale di fast food per 3 volte al giorno (colazione, pranzo e cena), ogni giorno, interrompendo inoltre ogni attività fisica.

SUPER SIZE ME
1994, 2004

Guarda il documentario e completa le frasi cercando l'opzione esatta.

1. Sparfocò vive a... New York - San Francisco - Orlando - negli USA.
2. Lui decide di fare... 1000 - 2500 - 5000 passi al giorno, come l'americano medio.
3. Lui mangia da McDonald's 3 volte... al giorno - alla settimana - all'anno.
4. Se glielo dicono deve prendere il menù... Happy Meal - Diet - Super Size.
5. Quando mangia il primo menù Super Size... gli piace - vomita - ne ordina un altro.
6. Dopo 5 giorni è ingrassato di... 3 - 4 - 5 chili e si sente - triste - non male - felice.
7. Dopo 20 giorni soffre di tachicardia - mal di fegato - mal di cuore.
8. Dopo 30 giorni è ingrassato di circa... 5 - 10 - 15 chili.
9. Nelle mense delle scuole statunitensi di solito si mangia... in modo sano - male.
10. Una malattia collegata all'obesità è... il cancro - il diabete - la pressione alta - tutte le precedenti.
11. Nei Mc, Donald's USA le porzioni sono... più piccole - uguali - più grandi di quelle italiane.
12. La pubblicità di cibo-spazzatura durante i programmi per bambini negli USA è... tanta - nella media - poca.

Risposte esatte: ... su 12

Rispondi alle domande e poi discutine con i compagni

Riflessioni sul documentario:

- cosa ti ha impressionato?
- cosa vorresti approfondire?
- ti sottoposti ad un esperimento del genere?
- il documentario parla anche di attività fisica oltre che di alimentazione? In quali parti?
- Che connessione c'è tra movimento e alimentazione?

Riflessioni sul mio stile di vita:

- la mia alimentazione è corretta?
- faccio movimento?
- conosco la composizione dei cibi che mangio e delle bevande che bevo?

Allegato: UDAs 7/n°1 pag. 241.

Tempo di svolgimento: 3 ore

FASE PER FASE

Le conseguenze sono state evidenti: oltre all'aumento di peso ha manifestato una forte stanchezza, che gli rendeva difficile persino salire le scale nella sua abitazione, improvvisi e repentini cambi di umore e problemi sessuali. Proiettare il documentario *Super size me* e somministrare, la scheda di comprensione.

Linkografia di approfondimento

Documentario completo:

<https://www.youtube.com/watch?v=DKS6eqeYAXE>

Scheda film:

<http://www.fandango.it/scheda.php/it/super-size-me/297>

Obesità infantile:

<http://www.newsletterattivitamotoria.info/index.php?module=Pagesetter&func=viewpub&tid=3&pid=189>

http://prevenzione.ulss20.verona.it/igiene2_hbsc.html

http://prevenzione.ulss20.verona.it/com/file/upload/71-10_cose_da_sapere_su_obesita.pdf

Lo sapevi che...?

- oltre il 40% delle malattie cardiovascolari dipende dalla sedentarietà
- la sedentarietà ha ormai superato il fumo come principale causa di malattia
- 1/3 dei tumori dipendono dall'azione congiunta di sedentarietà, sovrappeso e alimentazione poco sana

- le persone che praticano ogni giorno almeno 30 minuti di attività di intensità-moderata, come il cammino veloce o la bicicletta, vivono mediamente 4 anni in più
- perfino tra i poco attivi (quelli che si muovono meno di mezzora al giorno) e i totalmente sedentari esiste una differenza nell'aspettativa di vita di 3 anni
- l'evidenza scientifica attualmente disponibile indica che quattro tipi di malattie non trasmissibili (malattie cardiovascolari, tumori, malattie respiratorie croniche e diabete) danno il contributo più importante alla mortalità, nella maggior parte dei paesi a basso e medio reddito

Linkografia

<http://prevenzione.ulss20.verona.it/reisan.html>

http://prevenzione.ulss20.verona.it/uso_delle_biciclette.html

Bibliografia e linkografia di approfondimento

[http://www.treccani.it/enciclopedia/globalizzazione_\(Dizionario-di-Storia\)/Sito_Worldmapper](http://www.treccani.it/enciclopedia/globalizzazione_(Dizionario-di-Storia)/Sito_Worldmapper) che rappresenta le diverse cause di morte nel mondo. Si consiglia di guardare soprattutto le mappe riferite alla distribuzione delle malattie croniche (diabete, malattie cardiovascolari, tumori...) e di conseguenza alla sedentarietà e gli stili di vita poco sani che sono alla base di queste patologie. Notare ad esempio come queste malattie siano molto diffuse anche nei paesi meno sviluppati oltre che in Europa e negli Stati Uniti.

http://www.worldmapper.org/extraindex/text_causedeath.html

Suggerimento:

L'alimentazione del protagonista del documentario, ricca di carne e grassi, finisce per compromettere la sua salute. Un corretto apporto proteico può essere in alternativa fornito dal pesce.

L'attività proposta invita al consumo del pesce azzurro in modalità attiva, a seguito della quale si può organizzare un vero e proprio laboratorio di cucina.

Allegato:
UDAs 7/n2 pag. 241.

Linkografia

<http://old.politicheagricole.it/PescaAcquacoltura/PesceAzzurro/default.htm>

IL PESCE AZZURRO

Leggi il testo e completa con le parole mancanti.

olio - azzurro - carni - calabrese - griglia - sale - vitamine - età - cotture - alimentazione - scatole

I medici e i nutrizionisti raccomandano di mangiare il pesce come alimento alternativo ad altri cibi proteici come formaggi, uova e _____ di altri animali. Il pesce è ricco di sali minerali e _____, siccome è facilmente digeribile e nutricente, è adatto a tutte le _____.

Dal punto di vista nutrizionale il pesce, soprattutto il pesce _____, presenta un apporto di proteine di elevata qualità ed una particolare composizione dei grassi, ricche di acidi grassi insaturi, capaci di abbassare il _____ nel sangue.

Attenzione però, secondo del tipo di _____, l'apporto calorico può venire modificato.

Per i pesci grassi (es. lo sgombero e la sardina) è indicata la cottura alla griglia. Le fritture invece ne aumentano il potere calorico (la carbonella più vengono fritte dall' _____, usato per friggere). Lo stesso discorso vale per acciughe, sardine e sgombri in _____ sottolio.

Altra considerazione da tenere presente è che l'aggiunta del _____ al pesce in scatola, comporta un contenuto in sodio di gran lunga superiore al corrispettivo pesce fresco.

Ricordatevi anche che il consumo del pesce non può da solo prevenire o risolvere i danni provocati da una abituale _____, equilibrata e troppo ricca di calorie. Bisogna seguire una dieta corretta e bilanciata, da associare quanto più possibile ad una vita non sedentaria.

Cuochi si diventa!

Avete letto il testo con attenzione?
Procuratevi dei libri di cucina o scaricate delle ricette da Internet. Dividetevi a coppie e descrivete una delle ricette di pesce trovate variando condimenti, tipi di cotture e abbinamenti con altri ingredienti in modo che risulti leggera e appetitosa.

Inventate un titolo divertente!

IL SAPORE DELLA VITTORIA

Proporre la visione del film *Il sapore della vittoria*, che ha per tema il rapporto tra ragazzini di diverse etnie in un contesto scolastico e sportivo, somministrando la relativa scheda di comprensione.

IL SAPORE DELLA VITTORIA

Giocatori

Guarda il documentario e completa le frasi cerchiando l'opzione esatta.

- Il film è ambientato in... Oklahoma - Virginia - Utah, negli USA - in Inghilterra - in Nigeria.
- I protagonisti giocano a... rugby - football - baseball.
- Coach significa... giocatore - capo - allenatore.
- Il film si svolge negli anni... Cinquante - Sessanta - Settanta.
- La punizione preferita del nuovo allenatore è... l'isolamento - il digiuno - la tortura.
- Alfinito i giocatori non vanno d'accordo a causa di pregiudizi... razzisti - sessisti - religiosi.
- L'allenatore vuole che la sua squadra giochi a... dorma - studi - canti.
- Herman Boone ordina ai giocatori di... conoscersi - non parlarsi - atteggiare.
- Con il tempo i giocatori diventano... vecchi - amici - famosi.
- Il primo giorno di scuola dopo il ritiro l'ascolgenza è... freddo - calda - esaltante.
- Il coach Boone dice che in campo tutti sono... uguali - contadini - sennò.
- Una sera dei razzisti tirano... un lacrimogeno - un mattone - un sasso contro la finestra del coach.
- Piano piano lo spirito di squadra... contagia tutta la città - si porta alla vittoria - diminuisce.
- Per un incidente Genny Berrier rimane... cieco - sordo - amputato.
- Alla fine i Titans arrivano... primi - secondi - terzi. Risposte esatte... su 16.

Praticare uno sport a livello agonistico, come hai visto nel film, ha sicuramente molti pro, ma anche alcuni contro: scrivi qualche parola chiave e poi discutine con i compagni.

PRO	CONTRO
Spirito di squadra	Sviluppo asimmetrico del corpo

Allegato:
UDAs 7/n°3 pag. 242.

Linkografia

http://it.wikipedia.org/wiki/Il_sapore_della_vittoria

Tempo di svolgimento: 1 ora

5

FASE PER FASE

LA SFIDA GLOBALE

Per riepilogare i contenuti appresi, dividere la classe in squadre e proporre una sfida globale da svolgersi a scuola.

Istruzioni per LA SFIDA GLOBALE:

1. ogni squadra forma un cerchio tenendosi per mano
2. lasciando le mani dei compagni, i partecipanti vanno verso il centro del cerchio ad occhi chiusi
3. allo STOP del professore, sempre tenendo gli occhi chiusi, i partecipanti cercano di riprendersi per mano
4. avendo gli occhi chiusi, non sarà facile riformare l'esatto cerchio e si formeranno dei veri e propri nodi
5. lo scopo del gioco è sciogliere i nodi, senza staccare le mani le une dalle altre, e tornare a formare un cerchio
6. segnare i punteggi e proclamare la squadra vincitrice

Tempo di svolgimento: 1 ora

- stampare una scheda di domande per squadra
- far scegliere un nome e una caposquadra ad ogni gruppo
- fornire ai caposquadra una *SFIDA* alla volta

LA SFIDA GLOBALE	
NOME SQUADRA PUNTEGGIO	1. SFIDA DI MEMORIA Ricordate e scrivete in 3 minuti i titoli delle opere di pancia solate
NOME SQUADRA PUNTEGGIO	2. SFIDA ALLA MERENDA EQUILIBRATA Prendete la merenda e tenetela in equilibrio sulla testa 3 punti alla squadra che lo mantiene in equilibrio più a lungo
NOME SQUADRA PUNTEGGIO	3. SFIDA D'OSSERVAZIONE Guardatevi intorno e inventate degli esercizi fisici utilizzando oggetti a vostra scelta... avete 5 minuti 1 punto ad esercizio approvato dall'insegnante
NOME SQUADRA PUNTEGGIO	4. SFIDA DI RESISTENZA Quanti giri di palmetta/carpita riuscite a fare come squadra? 5 punti alla squadra che fa più giri 2 punti alla squadra secondo parere
NOME SQUADRA PUNTEGGIO	5. SFIDA SUPER SIZE ME 1 minuto per trovare il nome di più cibi squallidi/proibiti 1 punto per ogni cibo esatto
NOME SQUADRA PUNTEGGIO	6. SFIDA GLOBALE Segui attentamente le istruzioni del professore 3 punti alla squadra vincitrice
NOME SQUADRA PUNTEGGIO	7. SFIDASTROCA Inventate una strofa a 48 sillabe con 4 parole di movimento. Il genitore assistente sarà il giudice. 4 punti alla squadra vincitrice

Allegato: UDAs 7/n°4 pag. 242.

Citius! Altius! Fortius!

“Citius! Altius! Fortius!”, motto del Comitato Olimpico fin dalla sua fondazione nel 1894, ha come filo conduttore i Giochi Olimpici. Il movimento e l’attività sportiva non rimangono però un’esclusiva degli atleti, ma dovrebbero entrare a far parte della vita quotidiana degli studenti.



Tempo totale di svolgimento: 10 ore e 30 minuti

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

L'unità didattica di apprendimento "Citius! Altius! Fortius!", motto del Comitato Olimpico fin dalla sua fondazione nel 1894, ha come filo conduttore i Giochi Olimpici. Il movimento e l'attività sportiva non rimangono però un'esclusiva degli atleti, ma dovrebbero entrare a far parte della vita quotidiana degli studenti; la presente unità didattica offre utili suggerimenti per attività motorie, divertenti e semplici da eseguire, e scelte alimentari sane grazie a un interessante percorso interdisciplinare che unisce le scienze motorie, la storia, la geografia e la lingua inglese.

SCIENZE MOTORIE E ALIMENTAZIONE

- Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse
- Variare, ristrutturare e riprodurre nuove forme di movimento
- Rispettare le regole in un gioco di squadra
- Riconoscere il nesso tra attività motoria e buone pratiche alimentari

GEOGRAFIA

- Utilizzare informazioni quantitative e ricavarne valutazioni di ordine qualitativo
- Presentare una tematica scelta utilizzando schemi di sintesi, carte di vario tipo, grafici, immagini
- Riconoscere la collocazione di stati e capitali

INGLESE

- Comprendere un semplice brano scritto, individuandone l'argomento e le informazioni specifiche
- Individuare il messaggio chiave in un breve e semplice atto comunicativo.

STORIA

- Cogliere le connessioni tra storia locale e mondiale
- Approfondire l'intreccio tra storia del Novecento e Giochi Olimpici: le Olimpiadi come palcoscenico di movimenti di opinione e occasione di affermazione da parte delle classi sociali più deboli.

1

FASE PER FASE

2

LA GARA DI VELOCITA'

In cortile, organizzare una gara di corsa. Per definire il percorso contare 100 passi dalla linea di partenza e segnare quindi l'arrivo con una corda tesa a terra. In piccoli gruppi gli alunni si sfidano mentre l'insegnante tiene il tempo con un cronometro. Vince chi fa il tempo migliore.

Suggerimenti:

- con dei fogli A4, preparare le pettorine con il numero assegnato ad ogni concorrente
- sottolineare l'importanza del riscaldamento pre-gara e invitare gli studenti a suggerire quali sono gli esercizi adatti.

Materiali: una corda, fogli A4, cronometro

Tempo di svolgimento: 30 minuti

VELOCITA' E OLIMPIADI

In classe riflettere sul tipo di attività proposta nell'esercizio 1. Consegnare agli studenti l'allegato e stampare un planisfero muto (vedi link) per alunno.

- In quali discipline olimpiche viene premiata la velocità?
- Cosa sono le Olimpiadi, qual è la loro storia? Dove si disputano?
- Ci sono degli stati che eccellono in alcune discipline?
- Perché?

GARA DI VELOCITA'... E PRECISIONI

Osserva la tabella delle edizioni delle Olimpiadi moderne e completa scrivendo lo Stato.

Anno	Città	Stato	X o V?
1896	Atene	Grecia	V
1900	Parigi		
1904	St. Louis		
1908	Londra		
1912	Stoccolma		
1916	Berlino		
1920	Anversa		
1924	Parigi		
1928	Amsterdam		
1932	Los Angeles		
1936	Berlino		
1948	Londra		
1952	Osaka		
1956	Melbourn		
1960	Roma		
1964	Tokyo		
1968	Città del Messico		
1972	Munich di Bavaria		
1976	Montreal		
1980	Mosca		
1984	Los Angeles		
1988	Seul		
1992	Batolonia		
1996	Atlanta		
2000	Sydney		
2004	Atene		
2008	Pechino		
2012	Londra		
2016	Rio de Janeiro		

Risposte esatte: _____ su _____ Mi sono classificato: _____

Colora gli Stati sul planisfero, osserva e discuti con i compagni.
 Esempio: In quale continente sono state disputate più Olimpiadi? Ci sono sport in cui uno Stato è più forte? Perché? Dove si presume che si disputano le Olimpiadi? Perché?

Allegato:
UDAs 8/n°1 pag. 243.

Linkografia

- <http://www.voglio10.it/mappe-e-cartine/91-planisfero-politico-da-stampare.html>
- <http://www.treccani.it/enciclopedia/olimpiadi/>
- http://eventi-sportivi.ilsole24ore.com/olimpiadi/londra_2012/storia/storia-olimpiadi-curiosita-pillole-1936-1972.htm

Tempo di svolgimento: 1 ora

3

FASE PER FASE

I GIOCHI OLIMPICI

I Giochi Olimpici, riunendo atleti di ogni provenienza e avendo visibilità e attenzione mondiali, sono stati più volte un'occasione per sensibilizzare l'opinione pubblica riguardo a problematiche politiche e civili.

Questo appuntamento è stato inoltre un fondamentale campo di affermazione per le categorie sociali più deboli.

Proponiamo qui di seguito alcuni esempi che possono essere utilizzati per un approfondimento in classe.

- De Coubertin sosteneva che la differente fisiologia femminile e il diverso ruolo nella società rendessero la donna inadatta all'attività sportiva. Si arrivò quindi fino al 1920 prima che le donne potessero partecipare ufficialmente alle Olimpiadi, e fu solo tra il 1928 e il 1936 che si inserirono gare femminili per le principali discipline.
- Nel 1936 a Berlino l'afroamericano Jesse Owens vinse sotto gli occhi di Hitler ben 4 medaglie d'oro: 100 metri; salto in lungo; 200 metri; staffetta 4x100. Il dittatore nazista non poté non riconoscere la sua bravura!

- È passata alla storia anche la premiazione di Tommie Smith e John Carlos, oro e bronzo nei 200 metri piani nel 1968: i due campioni, quando è stata innalzata la bandiera americana, hanno abbassato lo sguardo ed alzato il pugno, coperto da un guanto nero. «Siamo stufi di essere cavalli da parata alle Olimpiadi e carne da cannone in Vietnam», ha dichiarato Carlos alla stampa. L'immagine ha fatto il giro del mondo ed è diventata il simbolo del Black Power, ma è costata ai due sportivi l'allontanamento forzato dal villaggio olimpico ed un ostracismo che è durato per tutta la loro carriera. Proporre agli studenti l'allegato 2 per un approfondimento in lingua inglese sui due atleti.
- A Monaco nel 1972 un gruppo di terroristi dell'organizzazione palestinese Settembre Nero fece irruzione negli alloggi israeliani del villaggio olimpico, uccidendone alcuni e prendendone altri in ostaggio. Alla fine un tentativo di liberazione compiuto dalla polizia tedesca portò alla morte di tutti gli atleti sequestrati, di cinque fedayyin e di un poliziotto tedesco.

Tempo di svolgimento: 6 ore

FASE PER FASE

Suggerimenti:

l'attività può diventare interdisciplinare con collegamenti a storia (il '68) e geografia (il Messico).

Proporre la visione dei film:

- *Cool Runnings, 4 sotto zero* (commedia, USA, 1993, 97') sulla partecipazione degli atleti giamaicani di bob alle Olimpiadi del 1988;
- *Invictus* (drammatico, USA, 2009, 134') sulla partecipazione degli Springboks, squadra formata da tutti bianchi con un solo giocatore nero, ai Mondiali di rugby nel 1995 in Sudafrica.

Allegato: UDAs 8/n°2 pag. 243.

Linkografia

<http://www.ilsole24ore.com/art/SoleOnline4/dossier/Sport/2008/olimpiadi-pechino/storia-olimpiadi/messico-86-pantere-nere.shtml?uuid=19664d58-5d53-11dd-a22b-e3f693c47d3b&DocRulesView=Libero>
<http://www.treccani.it/scuola/tesine/sessantotto/2.html>

MESSICO '68

1. Leggi e completa il testo con le parole mancanti.

podium - Human - student - Village

The Mexican Student Movement of 1968 was a _____ movement caused by an ideological conflict between generations. This movement was influenced by the world's movements at that time, like the Hippie movement.

Tommie Smith and John Carlos were the gold and bronze medalists in the men's 200 meter race at the 1968 Olympic Games. During their medal ceremony, they took their place on the _____ wearing black socks without shoes and civil rights badges. They were members of the Olympic Project for _____ Rights.

Some people felt that a political statement had no place in the international forum of the Olympic Games. In an immediate response to their actions, Smith and Carlos were suspended from the U.S. team and banned from the Olympic _____.

2. Ricerca su internet un'immagine relativa alla premiazione di Tommie Smith e John Carlos durante i Giochi Olimpici del '68 in Messico. Incolla l'immagine qui sotto e descrivila utilizzando la lingua inglese.

CAMPIONI DI SALUTE

Le vicende dei campioni olimpici non vanno ammirate come una meta lontana in quanto ci forniscono esempi e indicazioni applicabili alla vita di tutti i giorni: il movimento e una sana alimentazione possono e devono infatti far parte della vita quotidiana di tutti.

Proporre l'allegato 3 per approfondire le 5 regole base del mangiare bene e avviare una discussione sull'attività fisica praticata dagli studenti e su come questa sia direttamente collegata all'alimentazione stessa.

Allegato: UDAs 8/n°3 pag. 244.

MOVIMENTO E ALIMENTAZIONE

1. Ti piace andare in bicicletta, giocare a pallone, ballare e andare in giro a piedi? Ricorda vai in ginocchio e in inverno giocare a palli di neve! Altra sei già una persona attiva? Fare attività fisica non basta, il corpo per funzionare bene ha bisogno del giusto carburante!

Sai quali sono le 5 regole base di un'alimentazione sana?
 Leggi e commenta questo breve testo.

Una buona e salutare attività fisica dovrebbe sempre accompagnarsi alla scelta degli alimenti giusti da consumare a tavola. Molto spesso siamo abituati ad assumere troppi grassi, troppi zuccheri semplici e poche fibre. Il consiglio, per chi pratica sport ma anche per tutti gli altri, è di consumare più legumi, verdure e pane e di ridurre gli zuccheri semplici (non solo il saccarosio, cioè lo zucchero da cucina, ma anche tutti gli altri dolcificanti) e le bevande che li contengono. Inoltre, è importante aumentare i cibi ricchi di fibre (verdure, frutta e cereali integrali), questi alimenti forniscono anche le vitamine e i minerali necessari all'organismo e migliorano il funzionamento dell'intestino.

Ti alimenti già così? In quali punti la tua alimentazione abituale si discosta da questa semplice regola? Quali delle abitudini consigliate fai più fatica ad adottare e perché?

2. Pratichi regolarmente uno sport e ogni tanto fai delle gare? Unisci le fasi al giusto regime alimentare

Prima della gara	È opportuno far consumare il pasto 3-4 ore prima della gara con una quantità moderata di alimenti e fibre di carboidrati e frutta. Idratazione fondamentale è attraverso l'acqua che è ripetute la bevanda migliore.
Durante la gara	Durante la gara bisogna bere acqua sempre prima di arrivare lo stimolo della sete. Solo in caso di sport prolungati oltre un'ora (gare ciclistiche, maratona, sci di fondo), andranno aggiunti 100-150 ml di bevande a base di zuccheri e sali.
Dopo la gara	Dopo ogni gara andranno assunti acqua, frutta e zuccheri di frutta e carboidrati. Importanti per l'equilibrio idroelettrolitico, seguirà successivamente da un pasto di recupero più abbondante.

Tempo di svolgimento: 1 ora

5

FASE PER FASE

IL TORNEO OLIMPICO

Quali discipline olimpiche si possono riadattare utilizzando spazi e strumenti reperibili a scuola?

Organizzare un *Torneo Olimpico* di classe chiedendo agli studenti di riadattare le seguenti discipline olimpiche:

- Corsa ad ostacoli e staffette
- Lancio del peso e del giavellotto (vortex)
- Salto in lungo e triplo
- Corpo libero

Dividere la classe in gruppi: ogni gruppo dovrà riscrivere le regole di una disciplina tenendo presente gli attrezzi e gli spazi presenti in palestra e a scuola e facendo attenzione a rispettare le norme di sicurezza.

Quali attrezzi alternativi si possono reperire in palestra o in classe al posto d? Quali pesi?

Leggere e commentare quanto prodotto. Procedere alla gara, che può venire proposta a squadre.

Linkografia

- Corsa ad ostacoli:
[http://www.treccani.it/enciclopedia/atletica-le-specialita-gli-ostacoli_\(Enciclopedia-dello-Sport\)/](http://www.treccani.it/enciclopedia/atletica-le-specialita-gli-ostacoli_(Enciclopedia-dello-Sport)/)
- Lancio del peso e del giavellotto:
http://it.wikipedia.org/wiki/Atletica_leggera#Lanci
- Salto in lungo e triplo:
http://www.atleticaschio.com/index.php?option=com_content&task=view&id=82&Itemid=53
http://it.wikipedia.org/wiki/Atletica_leggera#Salti_in_estensione

Tempo di svolgimento: 2 ore

Lo strano caso di... tanto movimento e cibo sano!

Riflettere sull'importanza di uno stile attivo e di un'alimentazione sana. Il dottor Jekyll e il signor Hyde altro non sono che gli stili alimentari buoni e cattivi, così come alcuni comportamenti riguardanti l'attività fisica.



Tempo totale di svolgimento: 10 ore e 30 minuti

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

Questa unità vuole far riflettere gli alunni sull'importanza di uno stile di vita attivo e di un'alimentazione sana ed equilibrata dal punto di vista nutrizionale. Il dottor Jekyll e il signor Hyde altro non sono che gli stili alimentari *buoni* e *cattivi*, così come anche alcuni comportamenti riguardanti l'attività fisica: per esempio le ore passate a guardare la televisione a confronto con quelle passate all'aria aperta in un parco.

ITALIANO

- Analizzare testi di uso quotidiano (racconti, trasmissioni radiofoniche e televisive, istruzioni, canzoni..) e riorganizzare le informazioni raccolte in appunti, schemi, tabelle, testi di sintesi vari
- Comprendere registri linguistici del parlato narrativo, descrittivo, dialogico
- Comprendere gli elementi del testo narrativo letterario e non (biografia, autobiografia, diario, lettera, cronaca, articoli, racconto, leggenda, mito, ecc.)
- Comprendere ed interpretare in forma guidata e/o autonoma testi letterari e non (espositivi, narrativi, descrittivi, regolativi, ecc.) attivando l'abilità di:

- individuare elementi costitutivi dei testi;
- individuare il punto di vista narrativo e descrittivo;
- comprendere le principali intenzioni comunicative dell'autore.
- Svolgere progetti tematici (relazioni di ricerca, monografie frutto di lavori di gruppo, ecc.) e produrre testi adeguati sulla base di un progetto stabilito (pianificazione, revisione, manipolazione).

SCIENZE MOTORIE

- Consolidamento delle capacità coordinative
- Utilizzare efficacemente le proprie capacità coordinative (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione...)
- Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico - alimentazione - benessere

SCIENZE

- Attraverso esempi della vita pratica illustrare la complessità del funzionamento del corpo umano nelle sue varie attività (alimentazione, movimento, respirazione...)
- Effettuare semplici esperimenti

SCAL-PO!

Gioco didattico di movimento *Scal-po!*

Variante:

in fase di preparazione, scegliere parole che rientrino nell'area semantica dei cibi salutari e integrali: ad esempio, frutta, verdura, pasta e pane integrale, focchi di cereali integrali, ecc.



Allegato: vedi scheda *Scal-po!*, in Giochi didattici di movimento, a pag. 217.

Tempo di svolgimento: 30 minuti

IL DIARIO IPAQ

Per conoscere quanto movimento fanno i ragazzi è possibile utilizzare l'IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*).

Nella scheda si trova una versione modificata in cui il questionario è stato trasformato in un diario. Attraverso il diario, i ragazzi potranno comprendere se si muovono a sufficienza per tutelare la loro salute.

IL DIARIO IPAQ

Giorno per giorno, segna il tempo che hai trascorso facendo attività fisica. Le attività sono suddivise in vigorose, moderate, cammino. Non considerare solo le attività sportive; qualunque forma di movimento su abbia svolto può essere inserita nel conteggio.

GIORNO	INDICERCI I MINUTI DI ATTIVITÀ			TOT MINUTI
	vigorosa	moderate	cammino	
LUNEDÌ				
MARTEDÌ				
MERCOLEDÌ				
GIOVEDÌ				
VENERDÌ				
SABATO				
DOMENICA				
TOTALE				

La intensità di lavoro

Attività vigorose: richiedono uno sforzo fisico intenso e ti fanno respirare con un ritmo molto più accelerato del normale, come giocare a calcio, pallacanestro, pallanuoto, trasportare oggetti pesanti, fare arrampicata, pedalare velocemente.

Attività moderate: richiedono uno sforzo fisico moderato e ti fanno respirare con un ritmo un po' più accelerato rispetto al normale, come portare pesi leggeri, andare in bicicletta ad un ritmo regolare, giocare a tennis in doppio. Non include il camminare.

Cammino: considera il tempo che hai trascorso camminando per spostarti da un luogo all'altro e qualsiasi altra camminata che hai fatto per divertimento, per sport, per fare esercizio fisico o per passatempo.

I risultati

Secondo l'**Organizzazione Mondiale della Sanità**, i bambini e gli adolescenti dovrebbero fare almeno 60 minuti al giorno di attività fisica, in prevalenza di tipo aerobico, per un totale di almeno 420 minuti di attività a settimana. Considera circa 40 minuti di giorno di attività moderata e 20 minuti di attività vigorosa, il totale di 120 minuti a settimana di attività vigorosa e 280 minuti a settimana di attività moderata.

E' un Prova a confrontare i tuoi minuti con quelli indicati dall'OMS.

Allegato: UDA9/n°1 pag. 244.

Tempo di svolgimento: 1 ora

SAI FARE LA SPESA?

Dividere la classe in gruppi, stabilire la tipologia merceologica e qualitativa degli alimenti da acquistare. Considerare, nello svolgimento dell'esercizio, la lettura delle etichette e la definizione del budget.

Suggerimenti:

L'esercizio può essere svolto *sul campo*, ovvero mediante una vera e propria breve uscita didattica al supermercato o al mercato rionale, oppure fornendo agli studenti i listini dei negozi (sono utilizzabili le pubblicità dei supermercati con le offerte) o, ancora, avvalendosi dell'aula multimediale e della connessione Internet per ricercare i prezzi degli alimenti e la banca dati di composizione degli alimenti dell'INRAN.

Linkografia di approfondimento

http://www.inran.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html
<http://www.alimentazioneinequilibrio.it/2012/03/31/il-muesli-fatto-in-casa/>

Tempo di svolgimento: 2 ore

MERENDA CON IL MUESLI

Proporre alla classe un'attività pratica di cucina: il muesli per la colazione o la merenda. Occorrente: terrine, mestoli e posate, bilancia da cucina, bicchieri e ingredienti della ricetta.

Ricomporre la ricetta, stendere la lista della spesa, procurarsi gli ingredienti e procedere con il laboratorio (vedi allegato1).

OGGI CUCINO IO. IL MUESLI FATTO... A SCUOLA!

Riordina le fasi, sottolinea gli ingredienti e completa la lista della spesa.

PROCEDIMENTO

Non appena si è una terrina su composto profumato denso, aggiungere una manciata di noci o mandorle o nocciole ammazzate.	
Cucinare riscaldando il tutto per almeno 1 giorno.	2.
Servire in barattoli, buoni appetiti!	
Il giorno seguente, scolare l'avena, mettila in un recipiente ed unire 1 cucchiaino di latte intero, 1 cucchiaino colmo di miele e 1 uovo di mezzo litro, continuiamo a mescolare mentre si inseriscono i nuovi ingredienti.	
Aggiungere un cucchiaino di frutta secca ammazzata e mescolare con cura.	
Prendere un recipiente abbastanza capiente e versare 3 cucchiaini d'avena ed 1 cucchiaino colmo di frutta d'avena.	

2. Completa gli ingredienti. Attenzione, le dosi sono per una persona. Quanti siete in classe? _____
 Ricalcola gli ingredienti in base al numero di alunni.

INGREDIENTI

Per una persona	Per _____ persona
• 3 cucchiaini di _____	• 3 cucchiaini di _____
• 1 cucchiaino di _____	• 1 cucchiaino di _____
• 1 cucchiaino di _____	• 1 cucchiaino di _____
• 1 cucchiaino di _____	• 1 cucchiaino di _____
• sacco di _____	• sacco di _____
• una manciata di _____	• una manciata di _____

3. Il muesli è colorato. Dai un tocco di colore alla tua colazione e aggiungi la frutta in base ai seguenti colori.

Giallo	Rosso	Verde	Bianco	Purpureo
	fragole			

Allegato: UDAs 9/n°2 pag. 245.

Tempo di svolgimento: 1 ora

4b

FASE PER FASE

SEMPLICI E COMPOSTI

Riflettere sugli ingredienti semplici e composti utilizzati nel muesli: ad esempio, zuccheri, frutta secca, cereali, sale...

Materiali:

- articoli di giornale
- internet
- cartellone
- cancelleria

Concentrare l'attenzione sui cereali e sul valore nutrizionale degli ingredienti e dell'alimento preparato: carboidrati, proteine, lipidi, fibre.

- Sono raffinati o integrali?
- Quali sono i benefici del consumo delle fibre e dei cereali integrali?

Consegnare agli studenti dei testi riguardanti i cereali integrali (vedi link) e chiedere loro di riassumere le informazioni riguardo a caratteristiche e luoghi per la coltivazione.

Tempo di svolgimento: 1 ora e 30 minuti

- quali proprietà hanno?
- in quali cibi si trovano?

Lo sapevi che...?

La Finlandia è uno dei maggiori produttori europei di avena, uno degli ingredienti principali del muesli? (Fao Stat, 2006) Un gioco praticato dai ragazzi Finlandesi è *Ketju*.



Allegato: vedi *Ketju*, in *Giochi dal mondo*, pag. 204.

Linkografia di approfondimento

<http://www.eufic.org/article/it/expid/Foglio-informativo-cereali-integrali/>
http://www.inran.it/651/piu_cereali_legumi_ortaggi_e_frutta.html

DOTTOR JEKYLL E SIGNOR HYDE

Leggere *Il racconto del dottor Lanyon* tratto da *Lo strano caso del dottor Jekyll e del signor Hyde* di R. L. Stevenson. Concentrarsi sulla lettura del passo:

Avevo da molto tempo preparato la mia miscela... e Edward Hyde, invece, unico nel suo genere, era puro male.

Proporre agli studenti l'allegato 3 per riflettere sui personaggi e sul genere letterario del testo proposto.

DOTTOR JEKYLL O MISTER HYDE?									
1. Leggi il capitolo 9 del libro Lo strano caso del dottor Jekyll e del signor Hyde di R. L. Stevenson. Come immagini il dottor Jekyll? E il signor Hyde? Descrivili usando 5 sensi (vista, udito, tatto, gusto e olfatto).									
DOTTOR JEKYLL È un signore _____ Ha un viso _____ I suoi capelli _____ sono _____ I suoi occhi _____ I suoi occhi _____ Vedete in modo _____ (sono felici?) _____	SIGNOR HYDE Ha un viso _____ I suoi capelli _____ sono _____ I suoi occhi _____ I suoi occhi _____ Vedete in modo _____ (sono felici?) _____								
Spazio per il disegno									
2. Il romanzo che hai letto è un genere misto fra giallo, noir, thriller d'azione, racconto del mistero e del terrore (horror). Conosci questi generi? Collega.									
<table border="0"> <tr> <td>giallo</td> <td>• è una variante del genere poliziesco</td> </tr> <tr> <td>noir</td> <td>• è caratterizzato da elementi soprannaturali o surreali</td> </tr> <tr> <td>thriller</td> <td>• utilizza la suspense, stimolando molto gli stati d'animo del lettore</td> </tr> <tr> <td>horror</td> <td>• ha come oggetto la descrizione di un crimine e dei personaggi coinvolti</td> </tr> </table>		giallo	• è una variante del genere poliziesco	noir	• è caratterizzato da elementi soprannaturali o surreali	thriller	• utilizza la suspense, stimolando molto gli stati d'animo del lettore	horror	• ha come oggetto la descrizione di un crimine e dei personaggi coinvolti
giallo	• è una variante del genere poliziesco								
noir	• è caratterizzato da elementi soprannaturali o surreali								
thriller	• utilizza la suspense, stimolando molto gli stati d'animo del lettore								
horror	• ha come oggetto la descrizione di un crimine e dei personaggi coinvolti								

Allegato:

UDAs 9/n°3 pag. 245.

Bibliografia

Lo strano caso del dottor Jekyll e del signor Hyde, Robert Louis Stevenson, RCS editori SPA, 2002

Linkografia

<http://www.robert-louis-stevenson.org/>
<http://www.recensionelibro.it/lo-strano-caso-di-dr-jekyll-e-mr-hyde-robert-louis-stevenson.html>
<http://www.online-literature.com/stevenson/jekyllhyde/9/>

Tempo di svolgimento: 1 ora e 30 minuti

BUONI O CATTIVI?

Sottoporre agli studenti le seguenti domande:

- è possibile classificare i colori in base a questa scelta (buoni o cattivi)?
- come si ottengono i colori?
- Sono naturali o artificiali?
- e negli alimenti quali colori vengono utilizzati?
- e nei dolci?
- quanto colorante c'è nelle caramelle?

DOLCI ESPERIMENTI COLORATI									
1. Leggi con attenzione i materiali necessari per procedere all'esperimento. Attenzione! Ci sono due elementi in più. Secondo te, quali sono?									
<table border="0"> <tr> <td>• caramelle colorate rivestite di zucchero</td> <td>• coloranti a matita</td> </tr> <tr> <td>• carta assorbente</td> <td>• forbici</td> </tr> <tr> <td>• acqua</td> <td>• qualche piattino</td> </tr> <tr> <td>• colla</td> <td></td> </tr> </table>		• caramelle colorate rivestite di zucchero	• coloranti a matita	• carta assorbente	• forbici	• acqua	• qualche piattino	• colla	
• caramelle colorate rivestite di zucchero	• coloranti a matita								
• carta assorbente	• forbici								
• acqua	• qualche piattino								
• colla									
2. Ora scopri come procedono nelle diverse fasi dell'esperimento. Completa il testo con le parole del riquadro.									
<table border="0"> <tr> <td>caramelle - minuti - strisce - acqua - coloranti - goccie d'acqua - carte</td> </tr> </table>		caramelle - minuti - strisce - acqua - coloranti - goccie d'acqua - carte							
caramelle - minuti - strisce - acqua - coloranti - goccie d'acqua - carte									
Fase 1: versa gocce _____ in un piattino, su cinque o sei _____ tutte dello stesso colore.									
Fase 2: ritaglia una _____ di carta assorbente e mettile un estremo nell'_____ colorata.									
Fase 3: aspetta qualche _____ e vedrai che la striscia di _____ si colora. Quali pigmenti contengono i _____ contenuti nelle caramelle?									
Curiosità! Prendi la confezione di caramelle che mangi di solito e leggi gli ingredienti: <ul style="list-style-type: none"> • quanti coloranti ci sono? • quali altre sostanze ci sono? • le conosci? • cosa sono? Fai una piccola ricerca su Internet e scopri cosa mangi.									

Dopo avere stimolato gli studenti con le domande proposte, somministrare l'allegato 4 e procedere con l'esecuzione dell'esperimento.

Allegato: UDAs 9/n°4 pag. 246.

Tempo di svolgimento: 1 ora e 30 minuti

FASE PER FASE

Proporre poi agli alunni una ricerca, in coppia o a squadre, sui colori naturali e artificiali.
Produrre un cartellone con le informazioni ottenute.

Bibliografia

Super scienza, Editoriale Scienza srl, 2007

Linkografia di approfondimento

<http://ambientebio.it/colorazioni-naturali-per-i-tessuti-fai-da-te/>
<http://www.lammatest.rete.toscana.it/lammatest/hbin/colorantinaturali.php>
<http://www.eufic.org/article/it/expid/basics-additivi-alimentari/>
<http://www.efsa.europa.eu/it/topics/topic/foodcolours.htm>

Suggerimento:

ripassare quali sono i colori primari e come si ottengono gli altri pigmenti.

L'AFORISMA

Partendo dall'aforisma di Stanley Hall: *Muscles are in a most intimate and peculiar sense the organs of the will* si possono sviluppare diverse riflessioni:

- tradurre in italiano;
- riflettere sugli sviluppi della società umana (settore terziario, servizi, ecc.), sull'estrema meccanizzazione delle attività (ad es. le macchine fanno molti lavori al nostro posto) con mancanza di impegno muscolare e attività fisica; questo avviene per esempio in agricoltura;
- sottolineare come un fisico ben allenato grazie ad un'attività fisica regolare (e se possibile quotidiana) può supportare meglio le aspettative della volontà umana.

Tempo di svolgimento: 30 minuti

7

FASE PER FASE

I COMPORTAMENTI VIRTUOSI

Nel 2012, secondo quanto riportato nei dati di *Okkio alla salute* relativi a 46.500 bambini e 48.700 genitori delle primarie, risulta che:

- il 17% dei bambini italiani non pratica nessun tipo di attività fisica
- il 18% pratica sport per non più di un'ora alla settimana; il 44% ha la TV in camera
- il 36% guarda la TV o usa video giochi per più di 2 ore/giorno
- solo un bambino su 4 va a scuola a piedi o in bicicletta.

Come conseguenza dell'epidemia di obesità, il cosiddetto *diabete di tipo 2* tende a colpire fasce sempre più giovani, anche adulti e adolescenti.

Inoltre, andare a scuola a piedi o in bicicletta riduce il rischio di obesità... e anche i livelli di inquinamento. Questo è molto importante: l'intera pianura Padana raggiunge livelli di inquinamento pari, in Europa, solo alle grandi metropoli e al bacino della Ruhr.

Tempo di svolgimento: 1 ora

Somministrare agli alunni l'allegato 5. Il cartellone di classe può diventare un *Diario di bordo dei comportamenti virtuosi*.

Gli alunni segneranno settimanalmente sulle tabelle i comportamenti positivi e negativi. In questo modo potranno monitorare i loro progressi e prendere consapevolezza delle scelte più salutari e di come esse portino, non solo ad un miglioramento della forma fisica, ma anche ad una socialità e ad un divertimento più soddisfacenti.

DOTTOR ATTIVO O MISTER PIGRO?

Movimento non significa solo attività sportiva: ecco alcuni esempi di comportamenti che rendono le giornate poco salutari, monotone e poco piacevoli. Leggi e completa l'elenco discutendolo insieme ai compagni.

<small>Indica se accetti o rifiuti o in bicicletta</small>	<small>Indica se accetti o rifiuti</small>
<small>gioco in cortile al parco</small>	<small>pratica il parkour</small>
<small>gioco a ballare in discoteca</small>	
<small>gioco interattivo in montagna</small>	
<small>gioco a mini-golf con il pallino in casa</small>	
<small>gioco a tavolino</small>	
<small>gioco al computer</small>	
<small>uso dell'auto</small>	
<small>uso della televisione</small>	

Una vita sedentaria è spesso noiosa e solitaria: ecco alcuni esempi di comportamenti che rendono le giornate poco salutari, monotone e poco piacevoli. Leggi e completa l'elenco discutendolo con i compagni.

<small>Indica se accetti o rifiuti</small>	<small>Indica se accetti o rifiuti</small>
<small>gioco a tavola a casa</small>	<small>non mi piace camminare</small>
<small>gioco a TV più di 1 ora al giorno</small>	
<small>uso di computer più di 1 ora al giorno</small>	
<small>gioco a tavola a casa più di 1 ora al giorno</small>	
<small>gioco a tavola a casa più di 1 ora al giorno</small>	
<small>gioco a tavola a casa più di 1 ora al giorno</small>	
<small>gioco a tavola a casa più di 1 ora al giorno</small>	
<small>gioco a tavola a casa più di 1 ora al giorno</small>	
<small>gioco a tavola a casa più di 1 ora al giorno</small>	
<small>gioco a tavola a casa più di 1 ora al giorno</small>	

Segna con una X su le attività fisiche che pratichi sia i comportamenti poco salutari che ti caratterizzano. Ricorda, nessuno è perfetto... ma tutti possono migliorare!

Confrontati con i compagni:

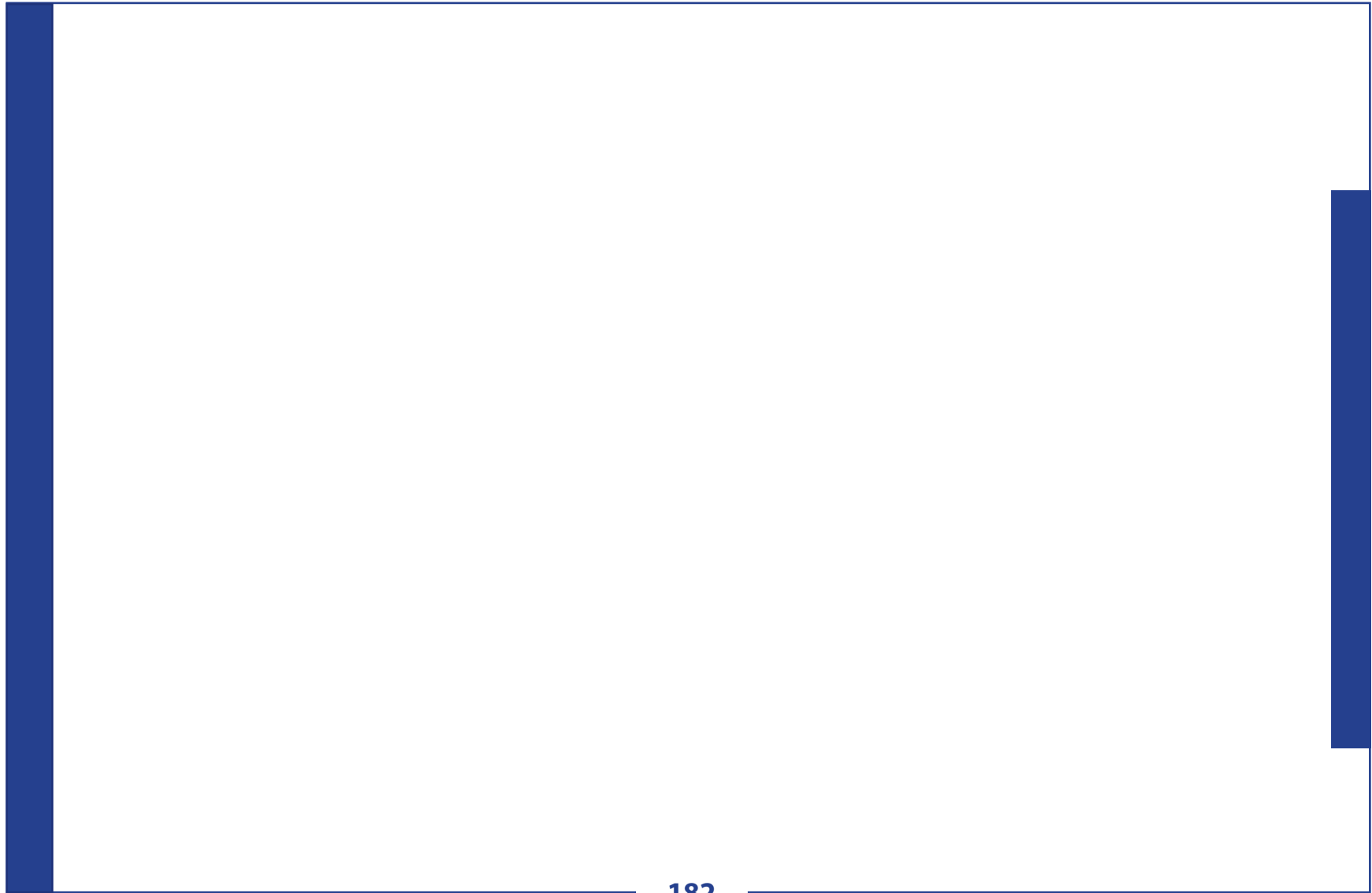
- Quante volte al giorno o alla settimana fate movimento?
- In quali occasioni?
- Come vi sentite dopo aver giocato all'aperto?
- Quali attività che non viaggiate si piacerebbe fare?
- Pensate che potete muovervi di più? ...

Ora utilizzate le tabelle per creare un cartellone di una classe... sempre più attiva!

Allegato: UDAs 9/n°5 pag. 246.

Linkografia di approfondimento

http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/pdf/OKkio%20alla%20SALUTE%20sintesi%202012_finale.pdf



GIOCHI DAL MONDO

L'utilità del gioco di movimento, per chi si interessa di promozione di uno stile di vita attivo, è enorme: giocare porta il bambino a muoversi in maniera divertente, senza sentirsi costretto a farlo, lo motiva, ne aumenta le competenze motorie e anche quelle sociali. Perché il problema di oggi non è solo il poco movimento, ma anche la solitudine che inizia già da piccoli e continua poi una volta diventati adulti.

Un modo gradevole, semplice ed efficace per intervenire sullo stile di vita dei bambini è infatti quello di fornire loro l'opportunità di fare del movimento non solo nelle ore dedicate allo sport o all'educazione motoria ma in tutte le occasioni possibili.

Anche la Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza riconosce espressamente il gioco, il riposo e lo svago come diritti di cui sono titolari tutti i bambini, le bambine, i ragazzi e le ragazze.

Non potendo dare per scontato il fatto che i bambini abbiano acquisito già un sufficiente bagaglio di competenze e conoscenze sui giochi di movimento, imparare nuovi giochi può stimolare il bambino ad organizzare il gioco con gli amici dentro e fuori dalla scuola.

Si tratta di attività che possono essere praticate nelle ore curricolari di educazione motoria (ma anche negli intervalli, nelle pause pranzo, nelle "ore buche") o proposte perché i ragazzi le sperimentino in orario extra scolastico. Uno dei motivi della sedentarietà che affligge i nostri bambini è infatti connesso con la perdita di abitudini come il gioco in strada che erano comunissime fino a pochi anni fa e che oggi sono state in gran parte sostituite, con conseguenze molto negative per la salute, con attività del tempo libero di tipo sedentario come guardare la TV, utilizzare i video games o magari entrare in relazione virtuale con i compagni attraverso i social media.

La sessione "Giochi dal mondo" nasce da un'idea precedentemente realizzata: il libro *Patapunfete*, prodotto nell'ambito del *Programma nazionale di promozione dell'attività motoria* che si è concluso nel 2011 e di cui l'ULSS 20 di Verona era capofila. Nel volume citato, infatti, sono presenti giochi tradizionali italiani; da qui l'idea di raccogliere e selezionare alcuni giochi di movimento propri di altre culture, conosciuti e sperimentati attraverso attività laboratoriali svolte nelle scuole del territorio dell'Ulss 20.

Questo lavoro intende suscitare l'interesse e la curiosità dei ragazzi/e, sia di lingua italiana che non italofofi, facilitando anche la comunicazione tra le diverse culture e la conoscenza reciproca.

Susanna Morgante

INDICE

Contenuti a cura di Carlotta Chiari, Diego Soave

ȚARĂ, ȚARĂ, VREM OSTAȘI	186	VARPA	187
ȚJAMPITA YAALTJI	188	THERZAC	189
AL HAGLA	190	TEZUNAGHI ONI	191
LAGAN BURI	192	SISTA PARET UT	193
RAȚELE ȘI VÂNĂTORII	194	EL CHIVO PERDIDO	195
PESCADITO	196	DESAFIO	197
BRUJA PIRUJA	198	PALLA UGANDESE	199
SEBAHA LAYUR	200	CACCIA AL SASSOLINO	201
MBUBE MBUBE	202	MAMBA	203
KETJU	204	KWA KWA	205
TELLE TELLE	206	DAKPANAY	207
KHO KHO	208	TRAVESSIA DA FLORESTA	209



Țară, țară, vrem ostași

MATERIALI

Nessun materiale.

PREPARAZIONE

I giocatori si dispongono in 2 righe, una di fronte all'altra, tenendosi per mano.

REGOLE DEL GIOCO

Un giocatore corre dalla propria fila verso quella degli avversari e cerca di attraversarla aprendosi un varco tra le mani; se ci riesce, sceglie uno dei due avversari che si tenevano per mano e lo porta nella propria squadra. In caso di insuccesso, cambia squadra. Il gioco termina quando una squadra rimane senza giocatori.



Varpa



Svezia

MATERIALI

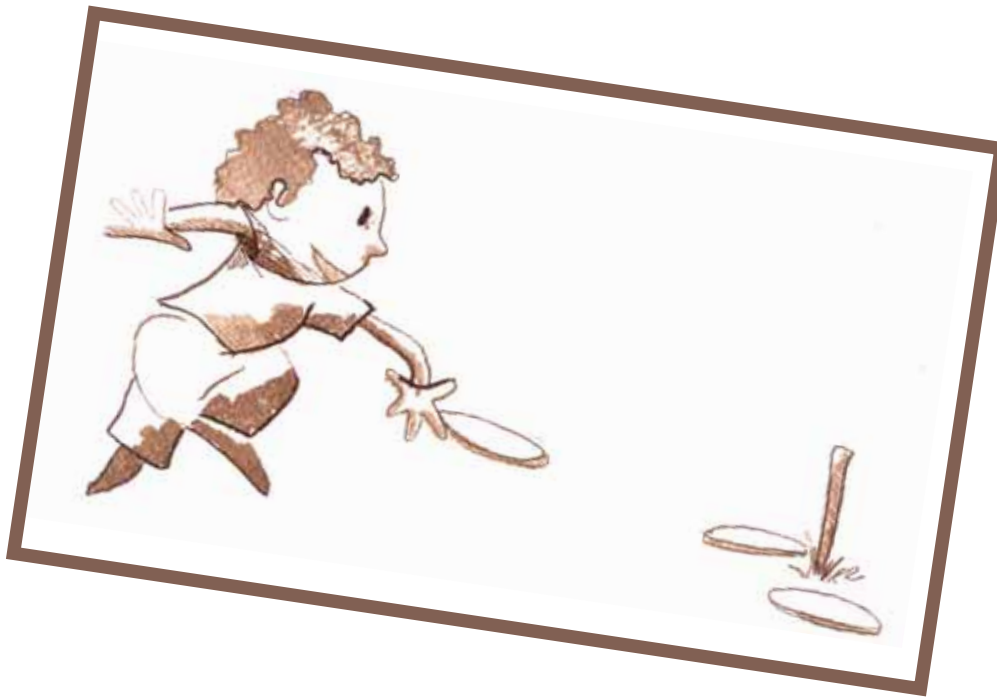
Una varpa (piastra di alluminio) o un frisbee.

PREPARAZIONE

Mettere un paletto in fondo ad un campo lungo 15/20 metri.

REGOLE DEL GIOCO

Il gioco è individuale o a squadre. A turno, ogni giocatore lancia la propria varpa o frisbee il più possibile vicino al paletto, ma senza toccarlo, pena l'esclusione. Si possono urtare le varpe avversarie per allontanarle. Quando tutti hanno tirato, guadagna un punto chi ha tirato più vicino al paletto. Vince la squadra o il giocatore che raggiunge per primo i dodici punti.



Classi 4° e 5° Prim. e Sec. 1°



Tjampita yaaltji

MATERIALI

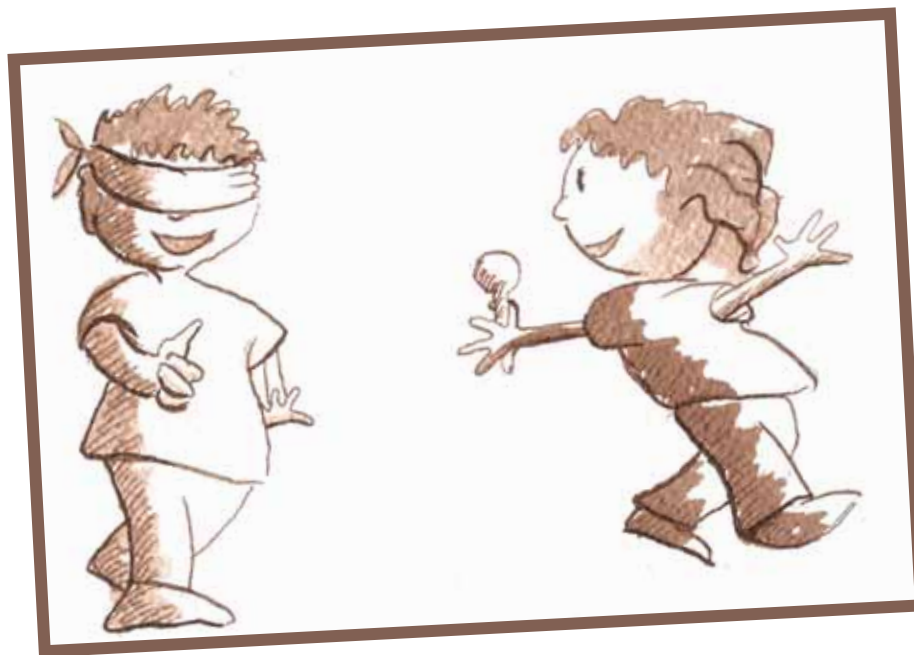
Una benda e un sonaglio.

PREPARAZIONE

I giocatori si mettono in cerchio e si scelgono 2 bambini che si posizionano all'interno dello stesso. Uno viene bendato e l'altro prende il sonaglio.

REGOLE DEL GIOCO

Al via, il giocatore con il sonaglio corre restando dentro al cerchio, mentre il giocatore bendato ha un minuto per riuscire a prenderlo; se non ci riesce, perde. Allo scadere del tempo si cambia coppia di giocatori.



Therzac

MATERIALI

Nessun materiale.

PREPARAZIONE

Individuare un luogo ampio con molti nascondigli.

REGOLE DEL GIOCO

Un bambino si nasconde, mentre gli altri chiudono gli occhi per 30 secondi. Terminato il tempo, un giocatore indicato dall'insegnante urla *Therzac!* e tutti i bambini iniziano la ricerca.

Il turno termina quando il bambino nascosto viene trovato. Il gioco continua senza limiti di tempo. Chi trova per primo il giocatore nascosto, acquisisce il diritto di nascondersi.





Al hagla

MATERIALI

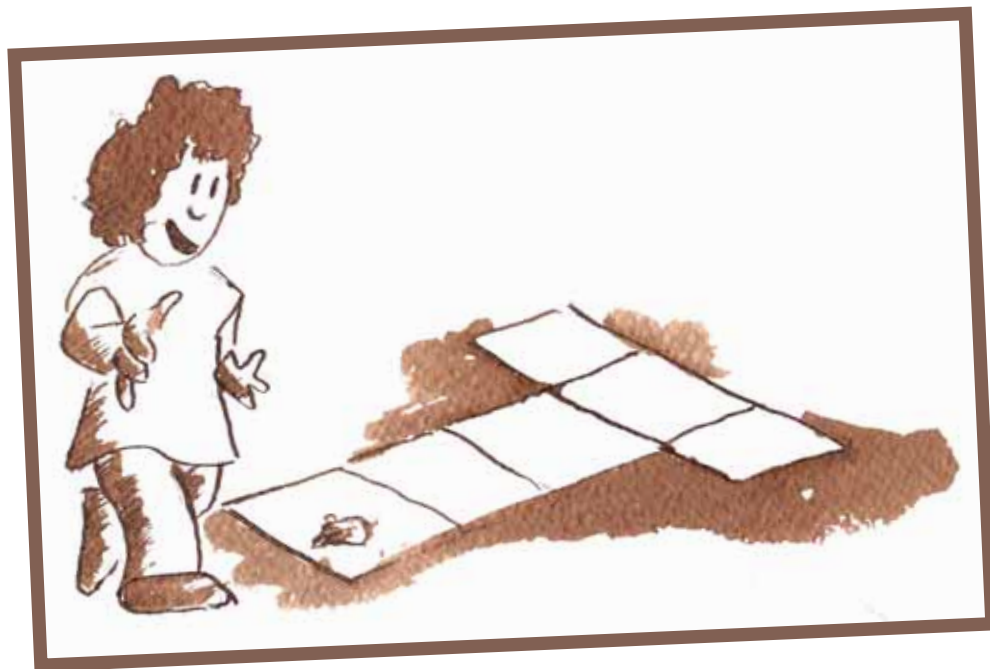
Una pietra per ciascun giocatore e un gessetto.

PREPARAZIONE

Disegnare un rettangolo, ogni 5/6 bambini, lungo un passo e largo due; suddividerlo in 8 quadrati numerati.

REGOLE DEL GIOCO

Il primo giocatore appoggia la pietra nel primo quadrato e saltando su un piede deve cercare di spostarla nel secondo quadrato, poi nel terzo e così via. La pietra non deve mai fermarsi sulle righe o uscire dal tracciato. Se il giocatore non completa il percorso, recupera la propria pietra, lascia il posto ad un compagno e si rimette in fila. Vince il primo che termina il percorso.



Tezunaghi oni



Giappone



MATERIALI
Nessun materiale.

PREPARAZIONE
Minimo 10 bambini disposti in ordine sparso per la palestra.

REGOLE DEL GIOCO
Un bambino, scelto dall'insegnante, fa l'orcio e cerca di prendere gli altri bambini. Chi viene catturato, dà la mano all'orcio e lo aiuta a catturare gli altri. Quando la catena diventa di 6 bambini, si divide in due catene da 3. Il gioco termina quando tutti sono stati catturati tranne uno, che farà l'orcio nella partita successiva.



Lagan Buri

MATERIALI

Un *lagan* (fazzoletto) da nascondere.

PREPARAZIONE

Individuare un'area che faccia da *casa-base*. Tutti i giocatori, tranne uno scelto dall'insegnante, si posizionano al suo interno con gli occhi chiusi.

REGOLE DEL GIOCO

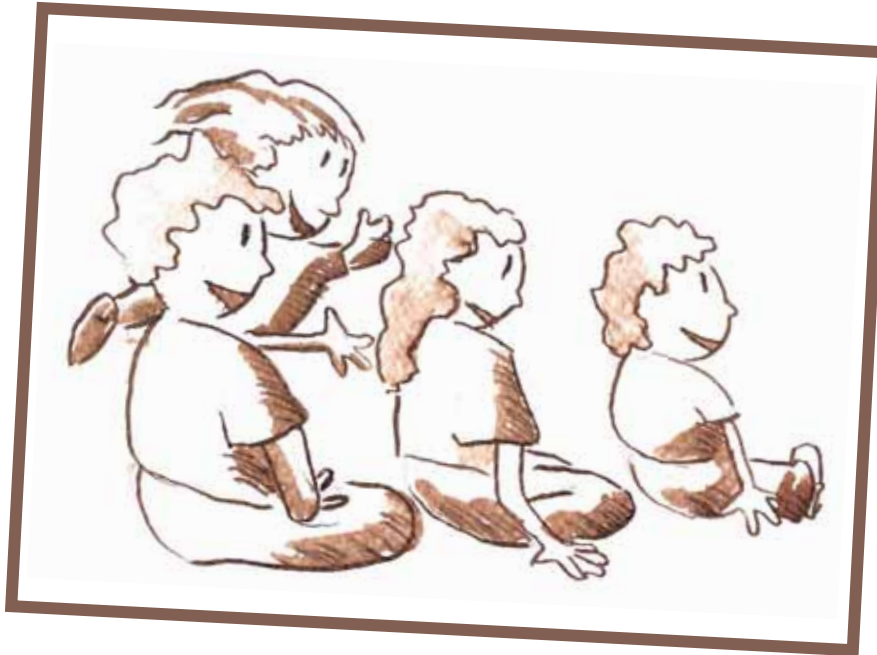
Il bambino scelto riceve il *lagan* e, dopo averlo nascosto, torna dai compagni urlando *Buri!* Tutti iniziano a cercare il fazzoletto: chi lo trova, lo prende ed inizia a inseguire i compagni. Chi viene preso è eliminato e va a sedersi nella *casa-base*. Vince il bambino che non viene preso e sarà lui a nascondere il fazzoletto nella partita successiva.



Sista paret ut



Svezia



MATERIALI

Nessun materiale.

PREPARAZIONE

Disporsi in fila a coppie, tenendosi per mano, tranne un giocatore: questo, il *cacciatore*, si disporrà di spalle a 3 passi dalla prima coppia.

REGOLE DEL GIOCO

Quando il *cacciatore* grida *Sista paret ut!*, l'ultima coppia della fila lascia la presa delle mani, cerca di superare il *cacciatore* e di riunirsi davanti ad esso senza farsi toccare.

Quando il *cacciatore* prende uno dei due giocatori, si inverte di ruolo con quello catturato e si posiziona davanti alla fila con il compagno.

Se la coppia riesce a ridarsi la mano senza farsi prendere, si guadagna un punto a testa. Il gioco si conclude dopo che tutte le coppie hanno fatto un numero di giri pari al numero delle coppie moltiplicato per 3.

Classi 4° e 5° Prim. e Sec. 1°



Ratele și vânătorii

MATERIALI

Una palla.

PREPARAZIONE

In palestra, utilizzare le linee dei 3 metri del campo da pallavolo. Tutti i bambini si mettono dentro al campo tranne 2 che restano fuori, sui due lati opposti.

REGOLE DEL GIOCO

I *cacciatori* fuori dal campo si lanciano la palla cercando di colpire le *papera* in campo. Ogni *papera* ha 2 vite a disposizione. Se una *papera* prende la palla al volo, riconquista una vita nel caso l'avesse persa. Quando resta l'ultima *papera*, i *cacciatori* hanno a disposizione un numero di lanci pari all'età del giocatore rimasto. Vincono, se riescono a colpirlo prima di terminare i lanci, altrimenti vince la *papera* rimasta in campo.



El chivo perdido



Argentina



MATERIALI
Nessun materiale.

PREPARAZIONE
Due gruppi di bambini: il primo gruppo si siede in cerchio a distanza di due passi uno dall'altro; il secondo gruppo, composto da un bimbo in più, sta in piedi intorno al cerchio.

REGOLE DEL GIOCO
Al via, i bambini girano intorno al cerchio in senso orario. Quando l'insegnante dice *Seduti!*, i bambini si siedono di fronte a quelli in cerchio, prendendogli le mani. Chi resta senza compagno, viene eliminato. Dopo l'eliminazione, il primo ad essersi seduto salta un turno e questa operazione va ripetuta a turni alterni. Ad ogni turno, i 2 gruppi si invertono. Vincono gli ultimi 2 giocatori rimasti di entrambe le squadre.

Classi Primaria



Pescadito

MATERIALI

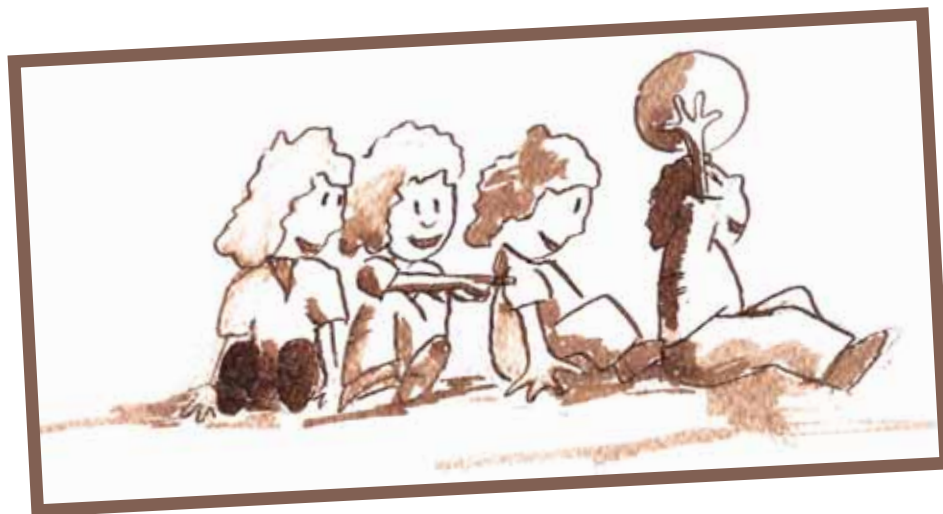
Una palla per squadra.

PREPARAZIONE

Stabilire un punto di partenza e di arrivo. Formare squadre composte da un numero pari e uniforme di giocatori, disposti su 2 righe contrapposte. I giocatori appoggiano le mani sulle spalle del compagno di fronte, a braccia tese, creando una specie di ponte.

REGOLE DEL GIOCO

L'insegnante appoggia la palla sulle braccia della prima coppia di ogni squadra. Al via, i giocatori fanno scivolare la palla sulle braccia dei compagni che seguono. Appena una coppia fa passare la palla, si stacca e va a ricongiungersi accanto agli ultimi della riga. Vince la squadra che per giunge prima all'arrivo. Se la palla cade, la squadra viene eliminata.



Desafío



MATERIALI

Nessun materiale.

PREPARAZIONE

2 squadre si dispongono sulle righe dei 3 metri del campo da pallavolo.

REGOLE DEL GIOCO

I giocatori di una squadra allungano il braccio destro con il palmo rivolto in alto, mentre un avversario attraversa il campo e con la sinistra sfiora le mani degli avversari. Quando arriva davanti al bambino che vuole sfidare gli tocca la mano. Il giocatore scelto deve scappare e tornare al proprio posto senza farsi toccare. Se viene preso, cambia squadra. Nel turno successivo, lo sfidato diventa sfidante. I giocatori che hanno già gareggiato non possono essere sfidati fino a che tutti i loro compagni non hanno giocato. Il gioco si conclude quando una squadra cattura interamente l'altra.



Bruja Piruja

MATERIALI

Un giornale arrotolato, come scopa della strega.

PREPARAZIONE

Scegliere la strega.

REGOLE DEL GIOCO

La *strega* rincorre i compagni e cerca di toccarli con la *scopa*. Chi viene toccato, si trasforma in un animale scelto dalla *strega*. Si prosegue fino a quando tutti i giocatori vengono trasformati in animali. Il gioco si conclude con il girotondo di tutti i giocatori.



Palla Ugandese



Uganda



MATERIALI

4 coni e pettorine.

PREPARAZIONE

In un campo grande almeno come una palestra, segnare con i coni 2 porte di 3 metri. Disporre i bambini divisi in 2 squadre alle estremità del campo.

REGOLE DEL GIOCO

Si gioca con una palla immaginaria. Un giocatore a scelta *ha* la palla e indica il possesso di palla tenendo il braccio alzato. La palla si passa chiamando un compagno: chi passa, abbassa il braccio e chi riceve, alza il braccio. Gli avversari possono rubare la palla toccando chi ce l'ha. Si fa gol entrando nella porta con la palla. Vince chi fa più gol nel tempo stabilito dall'insegnante.

Classi 4° e 5° Prim. e Sec. 1°

Sebaha Layur

MATERIALI

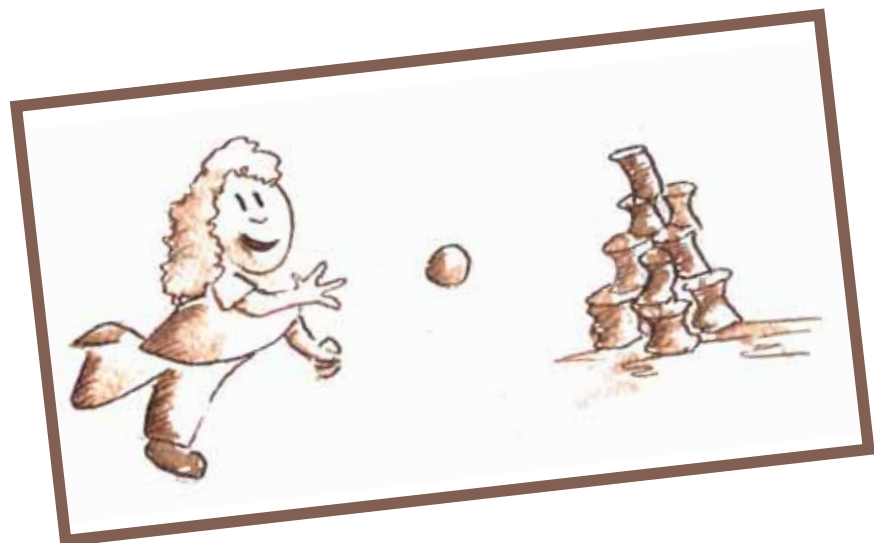
7 lattine e una pallina da tennis.

PREPARAZIONE

Costruire una torre di 7 lattine a 7 passi da una linea. Disporre gli *attaccanti* in fila dietro la linea, di fronte alla torre e i *difensori* sparsi per il campo al di là della torre.

REGOLE DEL GIOCO

Il primo *attaccante* lancia la pallina contro la torre, cercando di far cadere almeno una lattina. Se non ci riesce, torna in fondo alla fila. Appena un *attaccante* colpisce il bersaglio, la sua squadra corre a raccogliere la pallina mentre i *difensori* scappano. Quando un *attaccante* recupera la pallina urla *Sbet!* e i *difensori* devono fermarsi. Il giocatore con la palla cerca di colpire uno degli avversari. Se ci riesce, la sua squadra fa punto e si invertono i ruoli. In caso contrario, si torna tutti in fila nell'ordine precedente. Il gioco termina quando ogni squadra ha attaccato per 10 volte. Vince la squadra che fa più punti.



Caccia al sassolino



Grecia



MATERIALI

Un sassolino.

PREPARAZIONE

I bambini si siedono in riga con le mani dietro la schiena, palmo in alto.

REGOLE DEL GIOCO

Un bambino, il *capogioco*, cammina avanti e indietro dietro ai compagni, facendo finta di mettere il sassolino nelle mani di ciascuno. Quando avviene la consegna, il bambino che ha ricevuto il sassolino deve correre, più veloce che può, verso un punto prestabilito distante almeno 10 metri dalla riga dei bambini seduti. I compagni partono a loro volta, cercando di prenderlo. Se non viene preso, diventa il nuovo capogioco, altrimenti tocca a chi lo ha preso.

Classi 1° 2° 3° Prim.aria



Mbube Mbube

MATERIALI

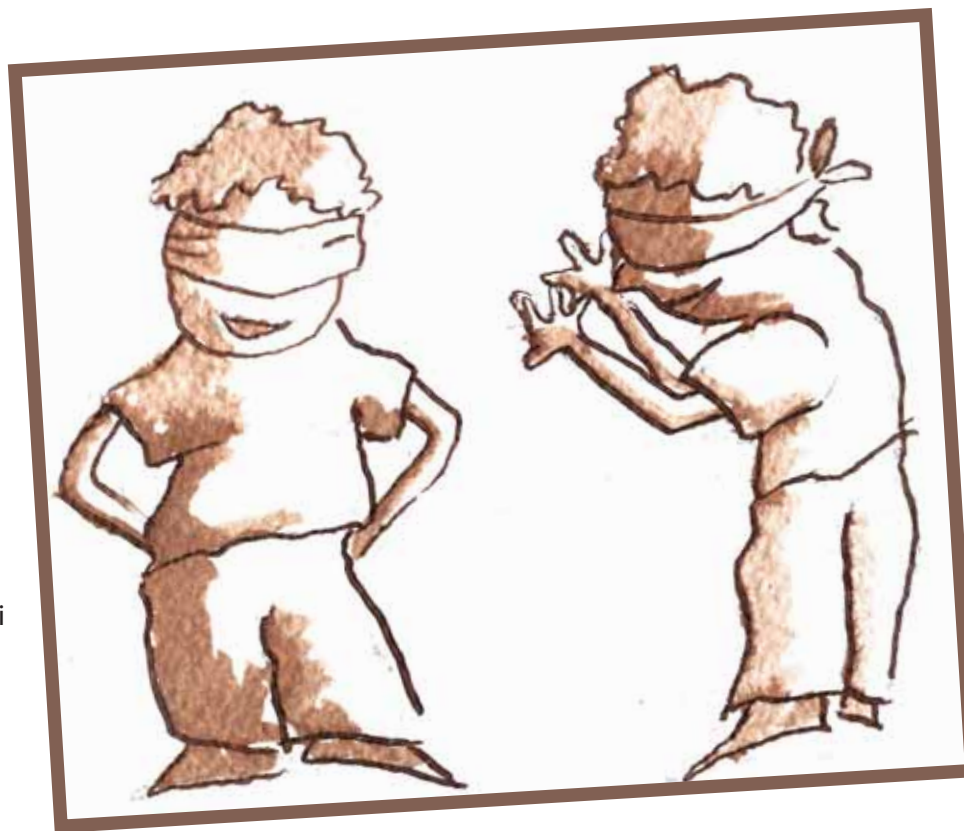
Due fazzoletti.

PREPARAZIONE

Due bambini a scelta vengono bendati per fare uno il leone (*mbube* in Zulu) e l'altro l'antilope (*impala*) mentre i compagni si dispongono in cerchio.

REGOLE DEL GIOCO

Il *leone* cerca di prendere l'*antilope*. I bambini in cerchio chiamano il leone *Mbube-Mbube!* aumentando l'intensità o diminuendola a seconda che il *leone* si avvicini o meno all'*antilope*. Il *leone* ha un minuto di tempo per riuscire a cacciare l'*antilope*. Finito il tempo, si scelgono altri 2 bambini.





Mamba



Sudafrica

MATERIALI

Nessun materiale.

PREPARAZIONE

Un bimbo a scelta fa il *mamba*, il serpente velenoso, mentre i compagni si dispongono liberamente in un campo di circa 9 x 9 metri.

REGOLE DEL GIOCO

Il *mamba* cerca di prendere i suoi compagni. Chi viene preso appoggia le mani sulle spalle o sui fianchi del *mamba* che piano piano si allunga, diventando sempre più lento e meno agile. Se, scappando, qualcuno esce dal terreno di gioco, deve sedersi fino al termine della partita. Solo la testa del serpente può prendere. La partita termina quando resta un solo bambino che sarà il nuovo *mamba*.

Classi 2° e 4° Primaria



Ketju

MATERIALI

Nessun materiale.

PREPARAZIONE

Dividere la classe in gruppi di 10-12 bambini. Ogni gruppo si mette in cerchio tenendosi per mano. Un bambino, per ogni gruppo, viene scelto come *primo giocatore*.

REGOLE DEL GIOCO

Al via, il *primo giocatore* si allontana dal cerchio dei compagni che, a turno, si muovono con giravolte, accavallamenti e altro, senza mai lasciare la presa, fino a quando il *nodo* diventa molto ingarbugliato. A questo punto, il *primo giocatore* si riavvicina al cerchio e prova a sciogliere l'intreccio di mani dando indicazioni verbali, aiutato dai compagni. L'insegnante decide la durata del gioco. Vince la squadra che riesce a riformare il cerchio per prima, senza mollare mai le mani.





Kwa Kwa



MATERIALI

Nessun materiale.

PREPARAZIONE

In cortile, un bambino a scelta fa la *cornacchia* mentre i compagni, in cerchio, si tengono per mano.

REGOLE DEL GIOCO

La *cornacchia* viene bendata e posizionata in mezzo al cerchio. Al via, la *cornacchia* si muove cambiando direzione e agitando le braccia come se fossero ali. I bambini in cerchio si spostano per non farsi toccare. Se la *cornacchia* tocca un giocatore, deve dire la posizione di quello con cui farà a cambio di ruolo, rispetto al giocatore toccato (es. 5 a destra, per indicare il quinto giocatore a destra di quello toccato). Nel caso in cui il cerchio si spezzi, i 2 giocatori che hanno perso la presa vengono eliminati.



Telle Telle

MATERIALI

Nessun materiale.

PREPARAZIONE

Dividere la classe in 2 squadre e disporre i giocatori in cerchio.

REGOLE DEL GIOCO

Un giocatore di ciascuna squadra si mette in mezzo al cerchio: con una mano prende quella del compagno e con l'altra afferra il proprio piede. Al via, i *duellanti* cercano di sbilanciarsi a vicenda, tirando, saltellando e muovendosi. Chi appoggia il piede a terra riceve una penalità. L'insegnante stabilisce la durata del duello (massimo un minuto). Vince chi ha meno penalità. Il gioco procede fino a quando tutti i giocatori non hanno affrontato un avversario. Vince la squadra che ha vinto più *duelli*.



Dakpanay



Filippine



MATERIALI

Un gessetto.

PREPARAZIONE

Tracciare 4 grandi cerchi agli angoli della palestra. Fare 4 gruppi e disporli all'interno dei cerchi. Un giocatore si posiziona in mezzo al campo fuori dai cerchi.

REGOLE DEL GIOCO

Al via, i giocatori corrono da un cerchio all'altro, mentre il bambino cerca di prenderli prima che entrino nel cerchio. Chi entra in un cerchio deve contare a voce alta e entro il 10 deve uscire altrimenti è preso. Non si può rientrare nello stesso cerchio. Chi viene preso si siede a terra. Dopo qualche minuto, l'insegnante conta i bambini eliminati e nomina un altro giocatore. Vince chi elimina più compagni.

Classi 3° 4° 5° Primaria



Kho Kho

MATERIALI

Nessun materiale.

PREPARAZIONE

Formare 2 squadre: la 1° *prende*, la 2° *scappa*. I bambini della 1° squadra si siedono in fila al centro della palestra, a 1 metro di distanza uno dall'altro, rivolti alternativamente verso i lati opposti della palestra, tranne 1 in piedi dietro ai compagni, di fronte agli avversari. La 2° squadra è in piedi lungo il muro della palestra.

REGOLE DEL GIOCO

Entrano in campo 3 giocatori della squadra che scappa. Chi prende non può passare tra i compagni seduti ma può aggirarli e, toccando la schiena e dicendo *Kho Kho*, può farsi dare il cambio. Chi dà il cambio può correre solo nella direzione in cui era seduto. Quando un fuggitivo viene preso, tutti e 3 tornano in fila ed entrano altri 3 giocatori. Il giocatore che prende, parte da un punto stabilito all'inizio. Ogni cattura vale 1 punto. Dopo 10 minuti si invertono i ruoli. Vince chi fa più punti.



Travessia da floresta



Brasile

Classi 2° 3° 4° e 5° Primaria

MATERIALI

Nessun materiale.

PREPARAZIONE

Tre bambini, gli *uomini-albero*, si mettono dentro la *foresta* (uno spazio rettangolare come quello delimitato dalle linee dei 3 metri del campo di pallavolo). Tutti gli altri bambini si dispongono fuori dalla foresta.

REGOLE DEL GIOCO

Al via, i bambini devono cercare di attraversare la *foresta* senza farsi toccare dagli *uomini-albero*. Chi viene toccato aiuta gli *uomini-albero* a catturare gli altri. Ogni attraversamento vale 1 punto. Quando tutti sono stati catturati, la vittoria va a chi ha più punti. All'aperto si può dare 1 punto se si attraversa il rettangolo in larghezza e 2 se si attraversa in lunghezza.

GIOCHI DIDATTICI DI MOVIMENTO

La dimensione ludica in ambito educativo è materia di studio fin dalla fine degli anni '50 ma solo in tempi recenti sembra essersi ritagliata un proprio spazio all'interno delle strategie d'insegnamento.

Nella didattica delle lingue l'utilità del gioco è indiscussa: diminuisce lo stress, favorisce la memorizzazione e realizza l'idea di un "fare con la lingua" che dovrebbe essere il più coinvolgente possibile; nello svolgere l'attività, tutta l'attenzione dello studente è focalizzata sul compito, ottenendo come effetto l'acquisizione delle forme .

La realizzazione di queste schede ha come obiettivo la raccolta di molteplici attività multisensoriali atte a facilitare l'apprendimento della lingua italiana da parte di studenti non italofoeni appartenenti principalmente alla scuola primaria, tenendo presente che la riflessione linguistica è stata affrontata solo in modo funzionale e induttivo rispetto ai contenuti linguistici che si sono voluti sviluppare.

Questa raccolta intende suscitare l'interesse e la curiosità dei ragazzi/e, valorizzare le differenze e coinvolgere il gruppo, favorire il rispetto delle regole del gioco, riconoscendo correttamente le indicazioni verbali date dai compagni ed incentivare la precisione dei termini utilizzati.

Si propone anche di approfondire diverse aree lessicali; consolidare le conoscenze pregresse; riconoscere e scrivere correttamente alcuni suoni difficili della lingua italiana; esercitare la divisione in sillabe, la struttura della lingua, l'ordine e la funzione delle parole e gli elementi morfologici della lingua; apprendere i numeri cardinali e rafforzare la velocità di calcolo.

La scelta dei giochi si è basata principalmente su giochi di gruppo della tradizione italiana, attività di atletica, giochi fonetici. Partendo da tali giochi, si è cercato di riadattarli in base agli obiettivi linguistici da raggiungere durante i corsi di lingua italiana rivolti principalmente a bambini della scuola primaria. Ogni scheda mostra il tipo di gioco, gli obiettivi, il livello di competenza linguistica minima, il numero dei partecipanti, i materiali e lo svolgimento.

Il gioco didattico di movimento può essere introdotto come primo approccio al gruppo, per realizzare una divisione in gruppi o a coppie, come consolidamento di un argomento, per prevenire e/o risolvere conflitti o come strumento di dialogo e di approfondimento culturale.

Alice Silvestri e Giulia Vicenzi

INDICE

Contenuti a cura di Alice Silvestri, Giulia Vicenzi.

LA CAMPANA DELLE PAROLE	214
DARSELA ALFEBETICA	215
HAI ORECCHIO	216
SCAL-PO	217
STAFFETTA LINGUISTICA	218
RUBA BANDIERA MATEMATICA	219
PAROLE CON IL CORPO	220
STREGA COMANDA COLORE	221
REGINA REGINELLA	222
SALTO DELLA CORDA	223
CERCA IL BERSAGLIO	224
L'INVENTA GIOCO	225

La campana delle parole

MATERIALI

Un gessetto e un sasso.

OBIETTIVI

Consolidare e ampliare alcune aree lessicali (es. casa, cibo, vestiti..).

PREPARAZIONE

Scrivere in ogni casella della campana le parole relative all'ambito lessicale prescelto (es. casa: 1= cucina, 2 = bagno..). Fare 2 squadre e calibrare le difficoltà a seconda del livello linguistico.

REGOLE DEL GIOCO

Lanciare il sasso nella casella 1. Saltellando su un piede raggiungere la casella dicendo tanti nomi dell'area lessicale prescelta quanti ne indica la casella. I compagni possono suggerire. Sempre su un piede, si raccoglie il sasso, si torna indietro, si tira alla casella 2, e così via. Se si perde l'equilibrio o si appoggia il piede nel punto sbagliato, tocca all'altra squadra. Vince la squadra che completa per prima tutto lo schema.



Darsela alfabetica

MATERIALI

Nessuno.

OBIETTIVI

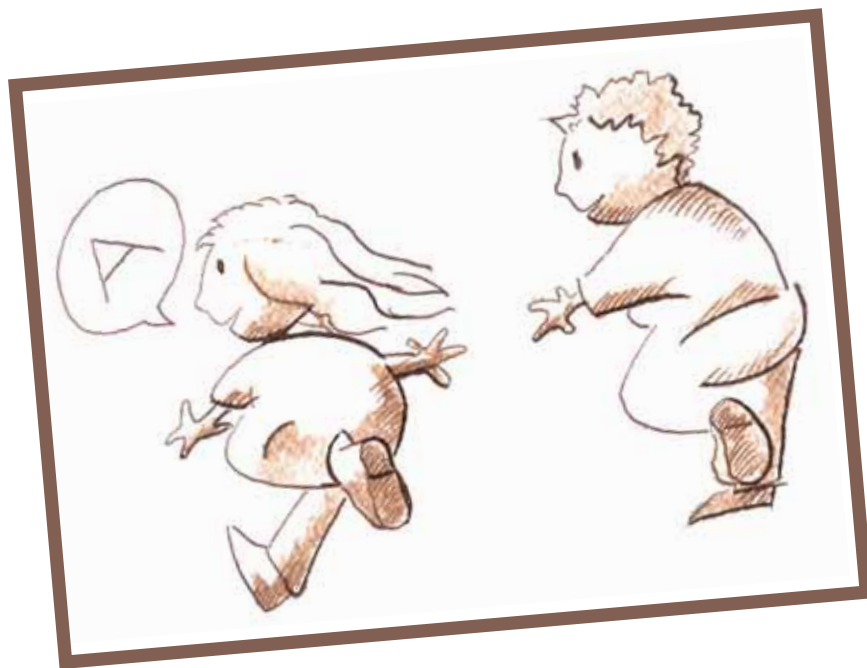
Recupero dell'Enciclopedia personale degli alunni
Consolidamento della conoscenza dell'ordine alfabetico.

PREPARAZIONE

Con una conta si decide chi è il primo a iniziare

REGOLE DEL GIOCO

Il giocatore che inizia, deve *darla* ai compagni ossia deve cercare di toccarli. Quando ne tocca uno deve dire una parola che inizi per A. Se sbaglia ordine alfabetico, il tocco non è valido; se l'ordine è corretto chi è stato preso dovrà *darla* dicendo una parola con la B. Si prosegue fino alla Z. L'ultimo ad essere preso fa una penitenza linguistica (es. leggere uno scioglilingua). Con bambini di livello A1 iniziale, si consiglia di costruire in classe un tabellone con l'alfabeto + parole d'esempio (es. A arancia; B bicicletta...) e di portare il tabellone sul campo di gioco.



Hai orecchio?

MATERIALI

2 fogli, 2 penne, 1 o più elenchi di parole.

OBIETTIVI

Riconoscere e scrivere correttamente alcuni suoni difficili e alcune particolarità ortografiche (es. sci, sce, scie, chi, che, ghi, ghe, cu, qu, cqu..).

PREPARAZIONE

Preparare un elenco di parole relative alla particolarità linguistica scelta (es. ghiaia, ghiaccio..). Se i giocatori sono di livello A2/B1 si possono inserire alcune parole sbagliate (es. giallo, magia..). Dividere il campo in 2 e alle estremità mettere carta e penna. Formare 2 squadre e farle sedere al centro del campo.

REGOLE DEL GIOCO

L'insegnante legge l'elenco di parole. Quando finisce, ogni squadra corre verso l'estremità assegnata e scrive quante più parole ricorda. La prima squadra che torna a centro campo blocca il gioco. Ogni parola giusta vale 1 punto. Vince la squadra che fa più punti.



Scal-po!

MATERIALI

Cartoncini colorati, pennarelli e pezzi di stoffa di vari colori.

OBIETTIVI

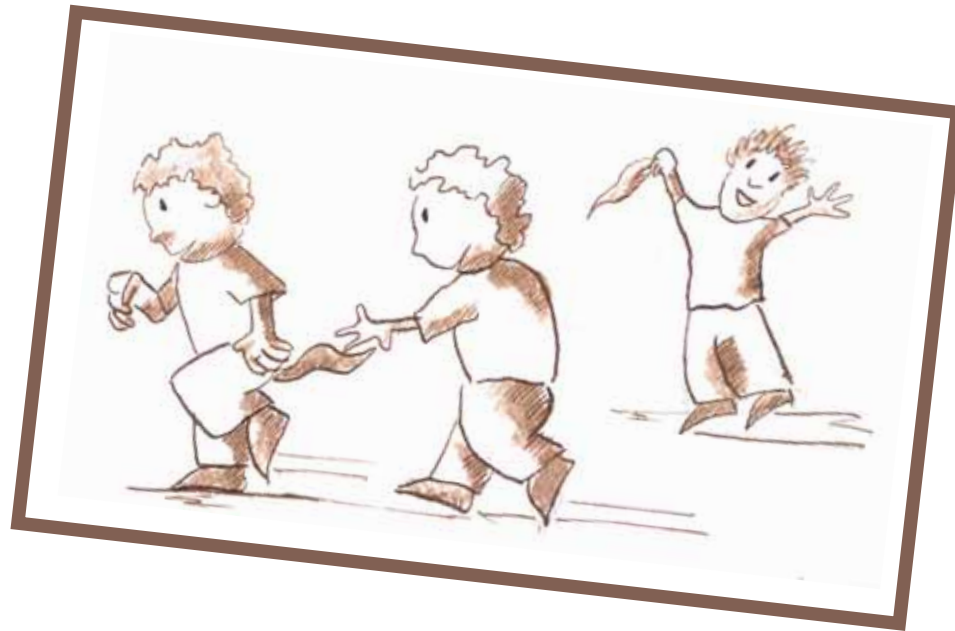
Esercitare la divisione in sillabe, la struttura della lingua e la funzione delle parole. Arricchire il lessico o approfondire un ambito linguistico.

PREPARAZIONE

Preparare per ciascun giocatore un pezzo di stoffa su cui scrivere una sillaba o una parola, a seconda che si debba ricostruire una parola o una frase. Fare più squadre di numero omogeneo e disporle a distanza una dall'altra. Ogni squadra ha la stoffa di uno stesso colore.

REGOLE DEL GIOCO

Al via, i giocatori devono rincorrersi cercando di rubare le stoffe agli avversari. Si può dare un tempo massimo o aspettare che abbiano terminato il gioco. Vince chi ricostruisce la parola o la frase più velocemente.



Staffetta linguistica

MATERIALI

Cartoncini colorati e pennarelli.

OBIETTIVI

Esercitare la struttura della lingua, l'ordine e la funzione delle parole e gli elementi morfologici della lingua. Arricchire il lessico o approfondire un ambito linguistico in particolare.

PREPARAZIONE

Preparare i cartoncini con singole parole. La staffetta può anche essere giocata con parole suddivise in sillabe. Dividere la classe in squadre e disporle in fila ad una certa distanza dai cartoncini.

REGOLE DEL GIOCO

Si gioca come una normale staffetta. Al via, il primo giocatore di ogni squadra corre a prendere un cartellino, lo riporta al punto di partenza e così via, per uno o più giri a seconda della lunghezza della frase. Al termine la squadra deve ricostruire la frase. Vince la squadra che finisce per prima. Se la frase è una domanda, bisogna rispondere alla domanda per primi.



Ruba Bandiera Matematica



MATERIALI

Un fazzoletto, un gessetto e dei cartellini con le operazioni matematiche.

OBIETTIVI

Conoscere i nomi dei numeri e rafforzare la velocità di calcolo.

PREPARAZIONE

Preparare i cartellini con delle operazioni. Il risultato delle operazioni deve essere compreso tra 1 e la metà del numero dei giocatori. Delimitare il campo di gioco e tracciare una linea in mezzo. Fare 2 squadre ed assegnare gli stessi numeri in ordine crescente ai giocatori di entrambe le squadre. Posizionare le 2 squadre ai lati del campo.

REGOLE DEL GIOCO

Un insegnante tiene il fazzoletto ed eventualmente con l'aiuto di un alunno, mostra i cartellini. I giocatori con il numero corrispondente al risultato dell'operazione, corrono a prendere il fazzoletto. Chi lo prende, deve tornare al suo posto senza farsi toccare. Se ci riesce, la propria squadra guadagna 1 punto. Finita la sfida, si riparte con un'altra operazione. Vince la squadra che fa più punti.

Parole con il corpo

MATERIALI

Cartellini.

OBIETTIVI

Potenziamento della conoscenza dell'alfabeto e del lessico.

PREPARAZIONE

Preparare i cartellini con le lettere dell'alfabeto o con le parole di un'area lessicale scelta.

REGOLE DEL GIOCO

Fare 2 o più squadre. L'insegnante estrae un cartellino con la lettera o la parola che le squadre devono rappresentare con il corpo, senza sdraiarsi a terra. Nel caso delle lettere, tutti i componenti possono rappresentare la lettera estratta.

Vince la squadra che scrive il maggior numero di lettere o parole in modo corretto.



Strega comanda colore

MATERIALI

Nessun materiale.

OBIETTIVI

Introdurre o approfondire i nomi dei colori o aree lessicali diverse attraverso i colori.

PREPARAZIONE

Disporre i giocatori in cerchio.

Con una conta si decide chi farà la *strega* che si posiziona al centro del cerchio.

REGOLE DEL GIOCO

Il gioco inizia con la frase della *strega*: "*Strega comanda color...*". La *strega* dice il nome di un colore oppure di un oggetto del colore scelto. Tutti devono scappare e andare a toccare qualcosa di quel colore. Il colore non può far parte del vestiario dei giocatori. La *strega* insegue i compagni e cerca di prenderli prima che tocchino un oggetto con il colore comandato. Se ci riesce, chi è stato preso diventa la nuova *strega*.



Regina Reginella

MATERIALI

Un muro dove appoggiarsi per contare.

OBIETTIVI

Approfondire l'area lessicale degli animali.

PREPARAZIONE

Con una conta scegliere la *Regina* e l'ordine degli altri giocatori. La *Regina* si appoggia con il viso al muro mentre gli altri si mettono in riga a 20 passi di distanza dalla *Regina*.

REGOLE DEL GIOCO

Seguendo l'ordine stabilito, i giocatori rivolgono alla *Regina* la domanda: "*Regina, Reginella, quanti passi devo fare per venire al tuo castello con la spada e con l'anello?*". La *Regina* dice il numero di passi da fare imitando un animale, ad esempio, un passo da formica, due passi da lepre.. Chi tocca per primo la *Regina* vince e sarà la *Regina* del turno successivo.



Salto della corda



MATERIALI

Una corda.

OBIETTIVI

Approfondire un'area lessicale. Preferire liste di parole o filastrocche.

PREPARAZIONE

A turno 2 bambini fanno girare la corda in modo cadenzato.

REGOLE DEL GIOCO

Uno, due o più bambini saltano e, ad ogni salto, recitano una filastrocca, cantano o ripetono una lista di parole (giorni della settimana, mesi dell'anno, una tabellina, ecc.).

Cerca il bersaglio

MATERIALI

2 strisce di stoffa, 4 cerchi, 2 palloni e 1 gessetto.

OBIETTIVI

Riconoscere le indicazioni verbali date dai compagni.
Migliorare la precisione dei termini utilizzati

PREPARAZIONE

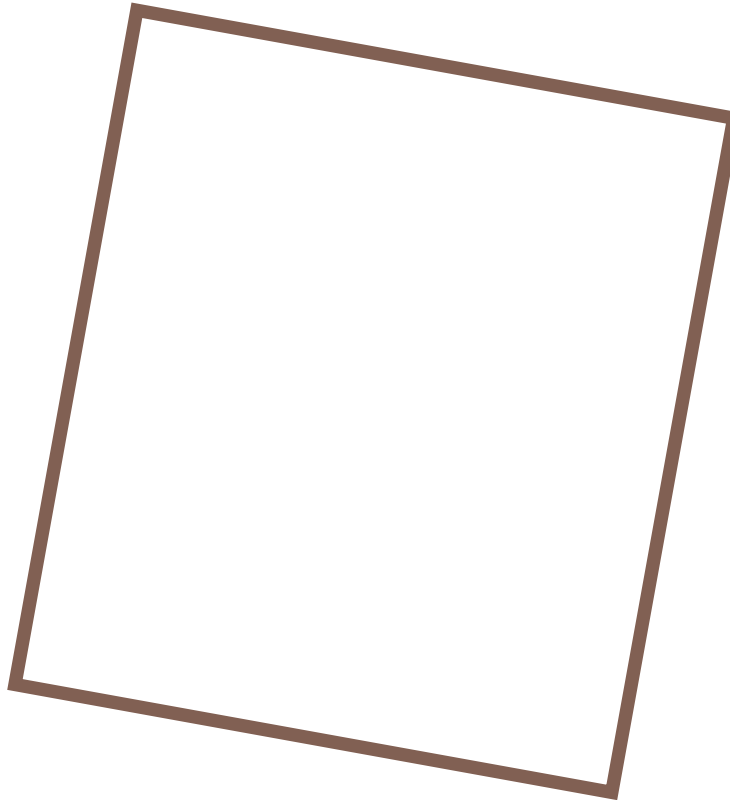
Dividere la classe in 2 squadre e il campo di gioco a metà. Posizionare 2 cerchi alle estremità (massimo 10 m dalla partenza). Tracciare una linea curva a 2 metri dai cerchi. Far sedere le 2 squadre sulla linea di fondo campo.

REGOLE DEL GIOCO

Ogni squadra sceglie 2 giocatori, un *cercatore* bendato e un *guastatore*, che si posizionano sulla linea di metà campo. Il *guastatore* fa girare il *cercatore* e gli consegna il pallone. I compagni dei *cercatori* guidano con le grida il proprio compagno verso il cerchio per recuperare il pallone, e poi fino alla linea. Arrivati qui, i *cercatori* hanno 3 lanci per centrare il *bersaglio* (il cerchio). In caso di errore, il *guastatore* aiuta il compagno a recuperare la palla, mentre quelli seduti danno indicazioni per correggere il lancio. Chi fa centro guadagna 1 punto. Se nessuno ci riesce, si torna al posto con 0 punti e si cambiano i *cercatori* e i *guastatori*. Vince la squadra che fa più punti.



L'inventa gioco



MATERIALI

...

OBIETTIVI

...

PREPARAZIONE

...

REGOLE DEL GIOCO

....

ALLEGATI

LA PASSEGGIATA DI UN DISTRATTO

di Gianni Rodari

- Mamma, vado a fare una passeggiata.
- Va pure, Giovanni, ma stà attento quando attraversi la strada.
- Va bene, mamma. Ciao, mamma.
- Sei sempre tanto distratto.
- Sì, mamma. Ciao, mamma.

Giovannino esce allegramente e per il primo tratto di strada fa bene attenzione. Ogni tanto si ferma e si tocca.

- Ci sono tutto? Sì, - e ride da solo.

È così contento di stare attento che si mette a saltellare come un passero, ma poi si incanta a guardare le vetrine, le macchine, le nuvole, e per forza cominciano i guai.

Un signore, molto gentilmente, lo rimprovera:

- Ma che distratto, sei. Vedi? Hai già perso una mano.
- Uh, è proprio vero. Ma che distratto, sono.

Si mette a cercare la mano e invece trova un barattolo vuoto. Sarà proprio vuoto?

Vediamo. E cosa c'era dentro prima che fosse vuoto? Non sarà mica stato sempre vuoto fin dal primo giorno...

Giovanni si dimentica di cercare la mano, poi si dimentica anche il barattolo, perché ha visto un cane zoppo, ed ecco per raggiungere il cane zoppo prima che volti l'angolo perde tutto il braccio. Ma non se ne accorge nemmeno, e continua a correre.

Una buona donna lo chiama:

- Giovanni, Giovanni, il tuo braccio!

Macché, non sente.

- Pazienza, - dice la buona donna. - Glielo porterò alla sua mamma.

E va a casa della mamma di Giovanni.

- Signora, ho qui il braccio del suo figliolo.
- Oh, quel distratto. Io non so più cosa fare e cosa dire.
- Eh, sì sa, i bambini sono tutti così.

Dopo un po' arriva un'altra brava donna.

- Signora, ho trovato un piede. Non sarà mica del suo Giovanni?
- Ma sì che è suo, lo riconosco dalla scarpa col buco. Oh, che figlio distratto mi è toccato. Non so più cosa fare e cosa dire.
- Eh, sì sa, i bambini sono tutti così.

Dopo un altro po' arriva una vecchietta, poi il garzone del fornaio, poi un tranviere, e perfino una maestra in pensione, e tutti portano qualche pezzo di Giovanni: una gamba, un orecchio, il naso.

- Ma ci può essere un ragazzo più distratto del mio?

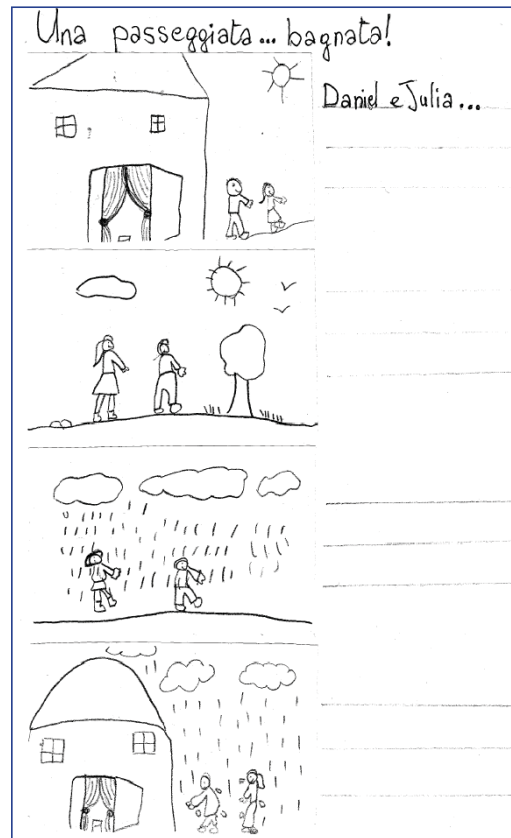
Eh, signora, i bambini sono tutti così.

Finalmente arriva Giovanni, saltellando su una gamba sola, senza più orecchie né braccia, ma allegro come sempre, allegro come un passero, e la sua mamma scuote la testa, lo rimette a posto e gli dà un bacio.

- Manca niente, mamma? Sono stato bravo, mamma?
- Sì, Giovanni, sei stato proprio bravo.

UNA PASSEGGIATA... BAGNATA!

Osserva i disegni e componi delle frasi per ciascuna vignetta ottenendo così un testo.



CAMMINATORI DALLA PREISTORIA

Completa il testo inserendo le parole date.

nomadi - animali - Neolitico - era glaciale -
spostamenti - fertili - cammino cibo

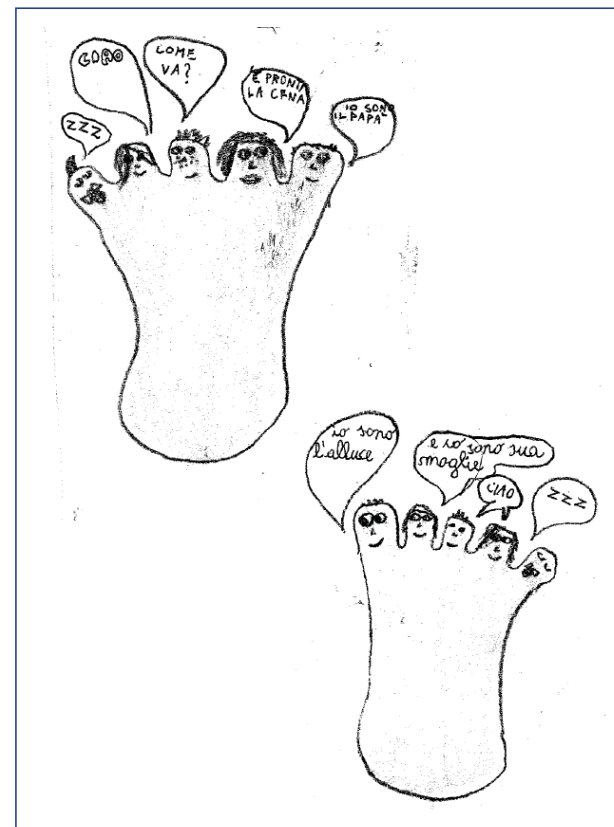
Gli uomini primitivi vivevano di caccia e di raccolta ed erano _____; seguivano infatti gli spostamenti dei branchi di grandi _____ di cui si nutrivano.

Non sappiamo precisamente a cosa fu dovuto il passaggio al periodo successivo, il _____, ma alcuni studiosi sostengono che quando si verificò l'ultima _____ sulla terra gli uomini si misero in _____. Alcuni studiosi ritengono che le piogge dovute a quel mutamento climatico abbiano reso alcune terre più _____, altri che la crescita delle foreste abbia reso impossibile la caccia ai grandi branchi di selvaggina e obbligato gli uomini ad escogitare un modo nuovo per procurarsi il _____.

L'uomo primitivo ha fatto lunghi _____, ma anche l'uomo dei nostri giorni spesso migra alla ricerca di condizioni di vita migliori.

I PIEDI PARLANO

Disegna l'impronta dei tuoi piedi e poi falli parlare!



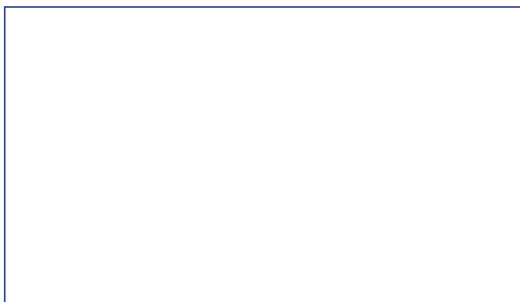
HOKEY POKEY

Balliamo e cantiamo insieme!
Pronti? Via!

You put your right foot in,
You put your right foot out,
You put your right foot in
And you shake it all about.
You do the Hokey Pokey
And you turn yourself around,
That's what it's all about.
You put your left foot in,
You put your left foot out,
You put your left foot in,
And you shake it all about.
You do the Hokey Pokey
And you turn yourself around,
That's what it's all about.

Con i piedi si possono fare tante cose:
disegna un grande piede e scrivici dentro SOLO le 4 azioni adatte.

SLEEP WALK RUN PLAY DRINK SWIM

**BICICLETTA**

di Bruno Tognolini

Bici bici bicicletta
Cavalcioni cavalletta
Piede piede nei pedali
Ruota ruota con le ali

Quando ero piccolino
Camminavo a quattro zampe
Ora invece io cammino
Con due gambe!

Quando andavo sul triciclo
Io correvo con tre ruote
Ora corro anche più in fretta
Su due ruote con la... bicicletta!

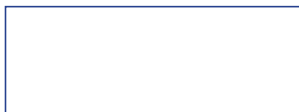
Bici bici bicicletta
Cavalcioni cavalletta
Piede piede nei pedali
Ruota ruota con le ali

Quattro zampe
Poi due gambe
Poi tre ruote
Poi due ruote
Poi una ruota
Un piede solo
E poi niente
Volo!

Tratto da *G Baby*, Periodici San Paolo, n.1/2011 Gennaio.

BICICLETTA*di Bruno Tognolini*

Bici bici bicicletta
 Cavalcioni cavalletta
 Piede piede nei pedali
 Ruota ruota con le ali



Quando ero piccolino
 Camminavo a quattro zampe
 Ora invece io cammino
 Con due gambe!



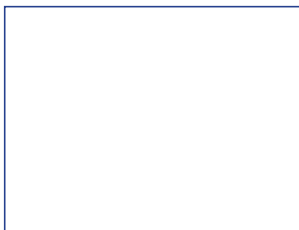
Quando andavo sul triciclo
 Io correvo con tre ruote
 Ora corro anche più in fretta
 Su due ruote con la... bicicletta!



Bici bici bicicletta
 Cavalcioni cavalletta
 Piede piede nei pedali
 Ruota ruota con le ali



Quattro zampe
 Poi due gambe
 Poi tre ruote
 Poi due ruote
 Poi una ruota
 Un piede solo
 E poi niente
 Volo!



Tratto da *G Baby*, Periodici San Paolo, n.1/2011 Gennaio.

LA BICICLETTA*di Roberto Plumini*

Bicicletta
 due ruote
 leggera
 due pensieri
 rotondi
 pieni di luce
 per capire la strada
 e sapere
 dove conduce.
 Bicicletta
 due ruote
 sottili
 due idee
 rotonde
 piene di vento
 per pensare discese
 e sapere
 la gioia
 e lo spavento.
 Bicicletta
 due ruote
 leggera
 due parole
 rotonde
 piene di festa
 per parlare col mondo
 e sapere
 quanto ne resta.

Tratto da *Io mi ricordo quieto patate*, Nuove Edizioni Romane, 1996.

ELEMENTI DI SICUREZZA STRADALE

Leggi le seguenti frasi e segna con una crocetta la risposta che ti sembra più adeguata.

Cosa devi fare prima di montare in sella alla tua bicicletta?

1. accendere il fanale	
2. mettere le scarpe da ginnastica	
3. mettere una maglietta molto colorata	

Se vai in bicicletta di sera, cosa ti devi ricordare?

1. accendere il fanale	
2. mettere le scarpe da ginnastica	
3. mettere una maglietta molto colorata	

Quando devi svoltare a destra o a sinistra, dovresti:

1. suonare il campanello	
2. fermarti in mezzo alla strada e aspettare che non ci siano automezzi	
3. sporgere il braccio nella direzione di svolta	

Cosa significa il seguente cartello?



1. le biciclette e i pedoni non possono passare	
2. portare la bicicletta a mano	
3. strada riservata a pedoni e ciclisti	

In bicicletta con gli amici, cosa dovete fare?

1. pedalare in fila	
2. pedalare affiancati	
3. occupare tutta la carreggiata	

IL MEMORY DELLA BICICLETTA



PERCHE' LA BICICLETTA SI CHIAMA BICICLETTA

di Vinicio Ongino, Dorando Pietri e gli altri. Sinnos Editrice

Secondo il dizionario, la bicicletta è "una macchina con due ruote senza motore, spinta dalla forza delle gambe". E il suo nome che viene dal greco, significa appunto "due cerchi", cioè due ruote.

La prima bicicletta è stata ideata e costruita a Parigi nel 1791. Allora si chiamava "celerigero" ed era molto pesante, di legno, con una ruota grande e una piccola; non aveva pedali e veniva spinta puntando i piedi sul terreno. Qualche anno dopo, nel 1818, alla fiera delle invenzioni e scoperte del Congresso di Vienna fu presentato un altro modello di bicicletta chiamato "velocipede", cioè "che si spinge con i piedi".

A quei tempi solo gli uomini potevano andare sul velocipede, alle donne era proibito. E non si poteva correre: chi superava i 5 chilometri all'ora prendeva la multa!

SCOPRO IL TESTO

- Qual è l'argomento generale del testo?
- Il brano è stato diviso in tre parti, i paragrafi. Qual è l'argomento di ogni paragrafo?

Leggi sotto e copia nei riquadri corrispondenti:

- I *nonni* della bicicletta.
- Curiosità del passato.
- Significato della parola *bicicletta*.

LEGGO E SCRIVO

Scrivi sul quaderno il titolo di ciascun paragrafo e in breve le informazioni che hai trovato.

I testi informativi possono essere divisi in paragrafi. Ogni paragrafo affronta aspetti dell'argomento generale.

IL GIOCO DELLE DIFFERENZE

Osserva le seguenti immagini di bicicletta e trova almeno 7 differenze tra esse ed elencale sul quaderno.



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

IL BANDITO E IL CAMPIONE

di Francesco De Gregori

Due ragazzi del borgo cresciuti troppo in fretta
 Un'unica passione per la bicicletta
 Un incrocio di destini in una strana storia
 Di cui nei giorni nostri si è persa la memoria
 Una storia d'altri tempi, di prima del motore
 Quando si correva per rabbia o per amore
 Ma fra rabbia ed amore il distacco già cresce
 E chi sarà il campione già si capisce
 Vai Girardengo, vai grande campione
 Nessuno ti segue su quello stradone
 Vai Girardengo, non si vede più Sante
 È dietro a quella curva, è sempre più distante.
 E dietro alla curva del tempo che vola
 C'è Sante in bicicletta e in mano ha una pistola
 Se di notte è inseguito spara e centra ogni fanale
 Sante il bandito ha una mira eccezionale
 E lo sanno le banche e lo sa la questura
 Sante il bandito mette proprio paura
 E non servono le taglie e non basta il coraggio
 Sante il bandito ha troppo vantaggio.
 Fu antica miseria o un torto subito
 A fare del ragazzo un feroce bandito
 Ma al proprio destino nessuno gli sfugge
 Cercavi giustizia ma trovasti la Legge.
 Ma un bravo poliziotto che sa fare il mio mestiere
 Sa che ogni uomo ha un vizio che lo farà cadere
 E ti fece cadere la tua grande passione
 Di aspettare l'arrivo dell'amico campione
 Quel traguardo volante ti vide in manette
 Brillavano al sole come due biciclette
 Sante Pollastri il tuo Giro è finito
 E già si racconta che qualcuno ha tradito.
 Vai Girardengo, vai grande campione
 Nessuno ti segue su quello stradone
 Vai Girardengo, non si vede più Sante
 E' sempre più lontano, è sempre più distante
 Sempre più lontano, sempre più distante...
 Vai Girardengo, non si vede più Sante
 Sempre più lontano, sempre più distante...

Tratto dall'album omonimo del 1993, Serraglio Edizioni

CREARE UN CALLIGRAMMA

Osserva la seguente immagine e, con la tua fantasia, prova a completare il testo della poesia *La bicicletta* di Roberto Piumini.

LA BICICLETTA

Bicicletta	e sapere
due _____	la gioia
due pensieri	e lo _____.
_____	Bicicletta
pieni di _____	due ruote
per capire la strada	leggere
e sapere	due _____
dove conduce.	rotonde
Bicicletta	piene di _____
due ruote	per parlare
_____	col _____
due _____ rotonde	e sapere
piene di vento	quanto ne resta.
per pensare discese	

Roberto Piumini

Riscrivi ora la poesia con la forma grafica della bicicletta.

CREARE UN CALLIGRAMMA

Pensa ora ad oggetti o indumenti che si usano per praticare una o più attività sportive.

Box n° 1

Sceglينه uno, scatta una foto o cerca la sua immagine su internet, stampala e incollala nel box n.1.

Box n° 2

A cosa ti fa pensare? Di che colore è? Come è fatto? Quando si usa? Dove? ... Usa queste domande per creare una poesia in rima che parli dell'oggetto e scrivila nel box n. 2.

Box n° 3

Nel box n. 3 riscrivi la poesia con la forma grafica dell'oggetto scelto.

LET'S CREATE A CALLIGRAM!

Scegli una palla/pallina e pensa allo sport nel quale viene usata. Prova a rispondere alle seguenti domande: cosa ti piace di questo sport e cosa non ti piace? Cosa c'è/ci sono? Com'è questo sport?

I like (<i>what sport?</i>)
because it is
I play it (<i>when?</i>)
and I use (<i>what object?</i>)
In this sport there are (<i>How many players?</i>)
they play together in (<i>where?</i>)

Riscrivi ora la poesia con la forma grafica della palla/pallina scelta.

AEROBICO O ANAEROBICO?

Il lavoro _____ è caratterizzato da uno sforzo fisico prolungato ma con intensità leggera o moderata ed è in grado di mantenere le pulsazioni cardiache costanti. Per i primi 15 minuti, l'organismo trae energia dalle riserve di zuccheri, dopo di che va a utilizzare i lipidi depositati.

Nel lavoro _____, i muscoli prima bruciano il glucosio, poi i grassi, ma quando l'ossigeno non basta più, si prendono le riserve di zuccheri di fegato, reni e muscoli. L'energia si consuma rapidamente e lo sforzo fa aumentare la concentrazione di acido lattico nei muscoli che produce un veloce affaticamento muscolare.

Quali delle seguenti attività sportive sono prevalentemente aerobiche e quali prevalentemente anaerobiche?

Lo squash, la marcia, la corsa di resistenza, i salti, lo sci di fondo, il salto in lungo, il tennis, il nuoto prolungato, la cyclette, il ciclismo, la corsa veloce, il sollevamento pesi, i 100 metri.

Inseriscile nella colonna esatta.

AEROBICO	ANAEROBICO
<i>La marcia</i>	<i>Il salto in lungo</i>

E tu, sei migliore nel lavoro aerobico o in quello anaerobico? Quale preferisci? Perché?

UNA BUSSOLA SPECIALE

Occorrente: riordina le lettere delle parole e trova il materiale necessario.

1 claaimita
calamita
1 iebicrche di plastica o vetro
qacau
1 potpa di sughero
1 aog

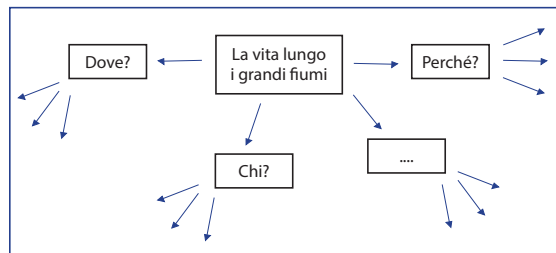


Procedimento: riordina le diverse fasi.

- Prendere la calamita e metterla a contatto con l'ago in modo che si magnetizzi.
- Prendere il bicchiere e riempirlo d'acqua (non fino all'orlo).
- 4 Infine mettere il tutto nel bicchiere stando attenti che galleggi. A questo punto la calamita si dovrebbe comportare come l'ago di una bussola, indicando il nord.
- Una volta che la calamita ha attratto verso di sé l'ago, tagliare un pezzo del tappo di sughero (una fettina) e metterci la calamita dentro, fissandola con un po' di nastro adesivo.

MAPPIAMO IL MONDO

Completa lo schema.

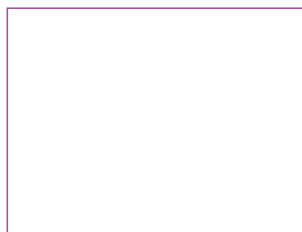


Sei un cartografo esperto?

Disegna a mano libera, senza copiare da libri o mappe, un planisfero.

Ora confronta la tua mappa prima con quelle dei compagni e poi con i planisferi antichi e recenti, italiani e non, disponibili in classe. Rispondi alle domande:

- cosa abbiamo disegnato in modo più preciso?
- cosa abbiamo collocato al centro?
- Le dimensioni dei vari continenti sono esatte?



Segna sul planisfero muto i seguenti fiumi:

Rio delle Amazzoni, Fiume Giallo/Huang He, Nilo, Eufrate, Indo e Tigri.

Osserva il planisfero e scrivi il nome dei fiumi accanto a quello delle popolazioni che si sono insediate lungo il loro bacino:

Xia (dal 2195 a.C. circa): _____

Indios (dal 3000 a.C. circa): _____

Assiro babilonesi (dal 3000 a.C. circa): _____

Egizi (dal 3100 a.C. circa): _____

Civiltà valle Indo (dal 3300 a.C. circa): _____

Dividetevi in gruppi di lavoro e, consultando libri e Internet, scrivete alcune righe riguardanti queste antiche popolazioni. Ora siete pronti per fare un bellissimo cartellone!

L'ORTO IN MINIATURA

Completa il testo con le parole mancanti e... buon lavoro!

Occorrente:

1 bottiglia di plastica da 2l, 1 piattino di plastica, forbici, terriccio q.b., semi.

centimetri - ossigenazione - semi - bottiglia - punta - terriccio - finestra - piattino

1. Tagliare in due la _____.
2. Forare la parte inferiore della bottiglia e poi inserire il cono che ne avete ricavato appoggiandolo sul fondo della base, con la _____ rivolta verso l'alto. Questo serve a consentire un buon drenaggio e una buona _____.
3. Riempire la bottiglia di _____ mescolato ad acqua. La terra deve superare di almeno 5 _____ la punta della bottiglia incastrata all'interno.
4. Inserire i _____ nel terriccio a circa 4 o 5 cm di profondità.
5. Mettere il _____ di plastica sotto alla bottiglia.
6. Posizionare vicino alla _____.

Completa la scheda tecnica.

NOME COMUNE	NOME SCIENTIFICO _____
Disegno o foto della pianta	Classificazione botanica
	Famiglia _____
	Genere _____
	Specie _____
	<input type="checkbox"/> Pianta perenne
	<input type="checkbox"/> Pianta stagionale
	Esposizione: _____
	Innaffiatura: _____
CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI E USO IN CUCINA	

MANGIARE E GIOCARE A COLORI

5 porzioni al giorno di frutta e ortaggi di 5 colori diversi contribuiscono a proteggere e guadagnare salute: ogni frutto e ortaggio ha una sua composizione caratteristica.

ROSSO fragola, pomodoro..

GIALLO/ARANCIO albicocca, carota...

VERDE kiwi, lattuga...

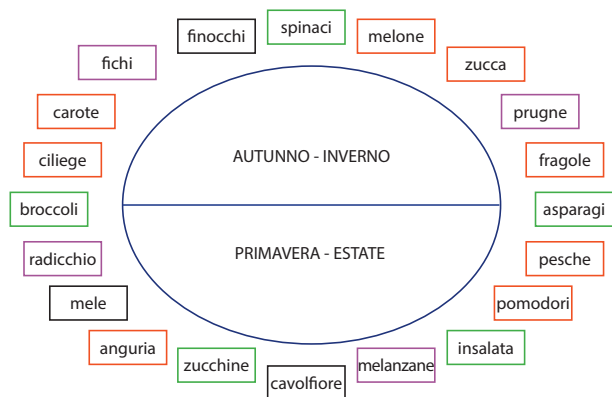
BLU/VIOLA mirtillo, radicchio...

BIANCO pera, finocchio...

Di che "colore" mangi oggi?

	rosso	giallo arancio	verde	blu viola	bianco
COLAZIONE					
SPUNTINO					
PRANZO					
MERENDA					
CENA					

Collega i vegetali di colore diverso alla loro stagionalità



SEMPRE PIU' VELOCI!

FASE 1. LA DURATA

Prevedere 5 sedute per aumentare il tempo della camminata veloce, rispettare il tempo proposto. Se il tragitto viene effettuato correndo, prevedere un bonus. Regole:

- si ottiene un punto per ogni minuto di camminata
- si assegna un bonus di 5 punti ogni volta che l'obiettivo della sessione viene raggiunto

Sedute	Tempo proposto	Punti realizzati	Bonus
1	10 minuti	/10	
2	15 minuti	/15	
3	20 minuti	/20	
4	25 minuti	/25	
5	30 minuti	/30	
Totale	100 minuti	/100	

FASE 2. LA DISTANZA

Percorrere una distanza di 1000 metri. Misurare 100 metri nel cortile, al parco o in qualunque luogo all'aperto con una cordella metrica o altri strumenti simili. Al termine della camminata/corsa calcolare il tempo complessivo e confrontarlo con la tabella di riferimento. Il punteggio calcolato si riferisce a tutti i 1000 metri; il tempo individuale andrà arrotondato per eccesso.

Tempo	3' 40"	3' 50"	4' 00"	4' 20"	4' 40"	5' 00"	5' 30"	6' 00"	6' 30"	7' 00"	e oltre - stop
Punti	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0

FASE 3. LA GARA

Percorrere camminando o correndo la distanza di 1500 metri nel minor tempo possibile. La classifica viene effettuata in base ai tempi, dividendo in opportune fasce e stabilendo un punteggio da 100 a 0 da suddividere ad esempio come di seguito:

1° = 100 punti	10° = 50 punti
2° = 90 punti	11° = 50 punti
3° = 90 punti	12° = 40 punti
4° = 80 punti	13° = 40 punti
5° = 80 punti	14° = 30 punti
6° = 70 punti	15° = 30 punti
7° = 70 punti	16° = 20 punti
8° = 60 punti	17° = 20 punti
9° = 60 punti	18° = 10 punti

- dal 19° posto in poi assegnare sempre 10 punti
- abbandono = 0 punti

LA TABELLA DEI CIBI

Completa le tabelle come nell'esempio.

Pasto	Ingredienti	Scomposizione	In eccesso	Carenti	Riequilibra
1. pasta al pomodoro	pasta, pomodori pelati, olio, grana, sale	carboidrati: pasta, patate lipidi: olio	carboidrati	fibre: frutta e verdura	sostituire il contorno di patate con una verdura di stagione
2. pollo arrostito con patate al forno	carne di pollo, patate, olio, aromi, sale	proteine: pollo, grane, pasta e patate			

Pasto	Ingredienti	Scomposizione	In eccesso	Carenti	Riequilibra
1. cous cous					
2. Tajine (carne in umido)					
3. verdure					

Pasto	Ingredienti	Scomposizione	In eccesso	Carenti	Riequilibra
1. biryani: piatto unico con il riso					
2. pesce con spezie e verdure					

Pasto	Ingredienti	Scomposizione	In eccesso	Carenti	Riequilibra
1. zuppa di legumi					
2. bruschetta con olio d'oliva					

Pasto	Ingredienti	Scomposizione	In eccesso	Carenti	Riequilibra

IL GIOCO DELL'OCA

PARTENZA	2	3	4	5	6
	Quante volte sai saltare su un piede senza appoggiare l'altro a terra? Avanza di tante caselle quante sono le decine di volte che hai saltato!	Nomina 5 frutti rossi. Se non ci riesci, fermo un turno!		Fai 10 piegamenti e avanza di 1 casella.	Elenca 5 forme di attività fisica escluso lo sport: Hai 20 secondi, se non ci riesci, fermo un turno.

7	8	9	10	11	12
		Fai 3 esempi di merende sane, se almeno uno dei tuoi compagni ce l'ha nello zaino, avanza di 1 casella.	Nomina 10 sport in cui si usa la palla. Se non ce la fai, fermo un turno!		

13	14	15	16	17	18
Nomina 5 tipi di cereali. Se ce la fai, avanza di 3 caselle.				Nomina i componenti principali della piramide alimentare dalla base alla punta. Se ci riesci avanza di 4 caselle.	

19	20	21	22	23	24
	Chiedi al bidello cosa ha mangiato ieri a cena. Avanza di una casella per ogni porzione di frutta o verdura nominata.			Chiedi gli occhi, ruota le braccia 3 volte e poi, sempre a occhi chiusi, congiungi le punte degli indici. Se non ce la fai, vai indietro di 3 caselle.	

25	26	27	28	29	ARRIVO
	Prova di salto in lungo: sfida un compagno del tuo stesso sesso, scelto dall'insegnante e uguale per tutti. Chi vince avanza di 2 caselle.				

LO SCIOPERO DEGLI ENZIMI

Completa la tabella indicando in *a* le variazioni nell'aspetto e in *b* i mutamenti di sensazione al tatto che puoi osservare nel corso del tempo.

Tempo trascorso	Stato della gelatina		
	+ arancia	+ ananas	senza frutta
0 minuti	a _____ b _____	a _____ b _____	a _____ b _____
30 minuti	a _____ b _____	a _____ b _____	a _____ b _____
60 minuti	a _____ b _____	a _____ b _____	a _____ b _____
90 minuti	a _____ b _____	a _____ b _____	a _____ b _____
120 minuti	a _____ b _____	a _____ b _____	a _____ b _____
150 minuti	a _____ b _____	a _____ b _____	a _____ b _____
180 minuti	a _____ b _____	a _____ b _____	a _____ b _____

LO SCIOPERO DEGLI ENZIMI

Completa la tabella indicando in *a* le variazioni nell'aspetto e in *b* i mutamenti di sensazione al tatto che puoi osservare nel corso del tempo.

Tempo trascorso	Stato della gelatina
	+ ananas riscaldato
0 minuti	a _____ b _____
30 minuti	a _____ b _____
60 minuti	a _____ b _____
90 minuti	a _____ b _____
120 minuti	a _____ b _____
150 minuti	a _____ b _____
180 minuti	a _____ b _____

SUPER SIZE ME

(USA 2004)

Guarda il documentario e completa le frasi cercando l'opzione esatta.

1. Spurlock vive a... *New York – San Francisco – Orlando*, negli USA.
2. Lui decide di fare... *1000 – 2500 – 5000* passi al giorno, come l'americano medio.
3. Lui mangia da McDonald's 3 volte... *al giorno – alla settimana – all'anno*.
4. Se glielo dicono deve prendere il menù... *Happy Meal – Diet – Super Size*.
5. Quando mangia il primo menù Super Size... *gli piace – vomita – ne ordina un altro*.
6. Dopo 5 giorni è ingrassato di... *3 – 4 – 5* chili e si sente – *triste – normale – felice*.
7. Dopo 20 giorni soffre di *tachicardia – mal di fegato – mal di cuore*.
8. Dopo 30 giorni è ingrassato di circa... *5 – 10 – 15* chili.
9. Nelle mense delle scuole statunitensi di solito si mangia... *in modo sano – male*.
10. Una malattia collegata all'obesità è... *il cancro – il diabete – la pressione alta – tutte le precedenti*
11. Nei Mc Donald's USA le porzioni sono... *più piccole – uguali – più grandi* di quelle italiane.
12. La pubblicità di cibo-spazzatura durante i programmi per bambini negli USA è... *tanta – nella media – poca*.

Risposte esatte: ___ su 12

Rispondi alle domande e poi discutine con i compagni

Riflessioni sul documentario:

- cosa ti ha impressionato?
- cosa vorresti approfondire?
- ti sottoporresti ad un esperimento del genere?
- il documentario parla anche di attività fisica oltre che di alimentazione?
- In quali parti?
- Che connessione c'è tra movimento e alimentazione?

Riflessioni sul mio stile di vita:

- la mia alimentazione è corretta?
- faccio movimento?
- conosco la composizione dei cibi che mangio e delle bevande che bevo?

IL PESCE AZZURRO

Leggi il testo e completa con le parole mancanti

*olio – azzurro – carni – colesterolo – griglia – sale –
vitamine – età – cottura – alimentazione – scatola*

I medici e i nutrizionisti raccomandano di mangiare il pesce come alimento alternativo ad altri cibi proteici come formaggi, uova e _____ di altri animali. Il pesce è ricco di sali minerali e _____; siccome è facilmente digeribile e masticabile, è adatto a tutte le _____. Dal punto di vista nutrizionale il pesce, soprattutto il pesce _____, presenta un apporto di proteine di elevata qualità ed una particolare composizione dei grassi, ricchi di acidi grassi insaturi, capaci di abbassare il _____ nel sangue. Attenzione però, seconda del tipo di _____, l'apporto calorico può venire modificato. Per i pesci grassi (es. lo sgombero o la sardina) è indicata la cottura alla _____. Le frittiture invece ne aumentano il potere calorico (le calorie in più vengono fornite dall'_____ usato per friggere). Lo stesso discorso vale per acciughe, sardine e sgombri in _____ sott'olio. Altra considerazione da tenere presente è che l'aggiunta del _____ nel pesce in scatola, comporta un contenuto in sodio di gran lunga superiore al corrispettivo pesce fresco. Ricordatevi anche che il consumo del pesce non può da solo prevenire o risolvere i danni provocati da una abituale _____ squilibrata e troppo ricca di calorie: bisogna seguire una dieta corretta e bilanciata, da associare quanto più possibile ad una vita non sedentaria.

Cuochi si diventa!

Avete letto il testo con attenzione?

Procuratevi dei libri di cucina o scaricate delle ricette da Internet. Dividetevi a coppie e riscrivete una delle ricette di pesce trovate variando condimenti, tipi di cottura e abbinamenti con altri ingredienti in modo che risulti leggera e appetitosa.

Inventate un titolo divertente!

IL SAPORE DELLA VITTORIA

(USA 2000)

Guarda il documentario e completa le frasi cercando l'opzione esatta.

1. Il film è ambientato in... *Oklahoma - Virginia - Utah, negli USA - in Inghilterra - in Nigeria.*
2. I protagonisti giocano a... *rugby - football - baseball.*
3. Coach significa... *giocatore - capo - allenatore.*
4. Il film si svolge negli anni... *Cinquanta - Sessanta - Settanta.*
5. La punizione preferita del nuovo allenatore è... *l'isolamento - il digiuno - la corsa.*
6. All'inizio i giocatori non vanno d'accordo a causa di pregiudizi... *razziali - sessuali - religiosi.*
7. L'allenatore vuole che la sua squadra giochi e... *dorma - studi - canti.*
8. Herman Boone ordina ai giocatori di... *conoscersi - non parlarsi - dimagrire.*
9. Con il tempo i giocatori diventano... *vecchi - amici - famosi.*
10. Il primo giorno di scuola dopo il ritiro l'accoglienza è... *fredda - calda - ostile.*
11. Il coach Boone dice che in campo tutti sono... *uguali - contadini - invincibili.*
12. Una sera dei razzisti tirano... *un lacrimogeno - un mattone - un sasso contro la finestra del coach.*
13. Piano piano lo spirito di squadra... *contagia tutta la città - li porta alla vittoria - diminuisce.*
14. Per un incidente Gerry Bertier rimane... *cieco - sordo - semiparalizzato.*
15. Alla fine i Titans arrivano... *primi - secondi - terzi.*

Risposte esatte: ___ su 16

Praticare uno sport a livello agonistico, come hai visto nel film, ha sicuramente molti *pro*, ma anche alcuni *contro*: scrivi qualche parola chiave e poi discutine con i compagni.

PRO
Spirito di squadra

CONTRO
Sviluppo asimmetrico del corpo

LA SFIDA GLOBALE

NOME SQUADRA _____	1. SFIDA DI MEMORIA Ricordate e scrivete in 3 minuti i titoli delle ricette di pesce ideate
PUNTEGGIO _____ _____	_____ _____
NOME SQUADRA _____	2. SFIDA ALLA MERENDA EQUILIBRATA Prendete le merende e tenetele in equilibrio sulla testa 3 punti alla squadra che le mantiene in equilibrio più a lungo
PUNTEGGIO _____ _____	
NOME SQUADRA _____	3. SFIDA D'OSSERVAZIONE Guardatevi intorno e inventate degli esercizi fisici utilizzando oggetti o arredi della scuola... avete 5 minuti! 1 punto ad esercizio approvato dall'insegnante
PUNTEGGIO _____ _____	
NOME SQUADRA _____	4. SFIDA DI RESISTENZA Quanti giri di palestra/cortile riuscite a fare come squadra? 5 punti alla squadra che fa più giri 2 punti alla squadra seconda arrivata
PUNTEGGIO _____ _____	
NOME SQUADRA _____	5. SFIDA SUPER SIZE ME 1 minuto per scrivere il nome di più cibi-spazzatura possibile!
PUNTEGGIO _____ _____	_____ _____
NOME SQUADRA _____	6. SFIDA GLOBALE Seguite attentamente le istruzioni del professore 3 punti alla squadra vincitrice
PUNTEGGIO _____ _____	
NOME SQUADRA _____	7. SFIDASTROCCA Inventate uno slogan o una filastrocca per invitare al movimento. Il personale extrascolastico sarà il giudice.
PUNTEGGIO _____ _____	_____ _____
	4 punti alla squadra vincitrice

GARA DI VELOCITA'... E PRECISIONE!

Osserva la tabella delle edizioni delle Olimpiadi moderne e completa scrivendo lo Stato.

Anno	Città	Stato	X o V
1896	Atene	Grecia	V
1900	Parigi		
1904	St. Louis		
1908	Londra		
1912	Stoccolma		
1916	Berlino		
1920	Anversa		
1924	Parigi		
1928	Amsterdam		
1932	Los Angeles		
1936	Berlino		
1940	Tokyo		
1944	Londra		
1948	Londra		
1952	Helsinki		
1958	Melbourne		
1960	Roma		
1964	Tokyo		
1968	Città del Messico		
1972	Monaco di Baviera		
1976	Montréal		
1980	Roma		
1984	Los Angeles		
1988	Seul		
1992	Barcellona		
1996	Atlanta		
2000	Sidney		
2004	Atene		
2008	Pechino		
2012	Londra		
2016	Rio de Janeiro		

Risposte esatte: _____ su _____ Mi sono classificato: _____

Colora gli Stati sul planisfero, osserva e discuti con i compagni.

(Esempio: In quale continente sono state disputate più Olimpiadi? Ci sono sport in cui uno Stato è più forte? Perché? Dove ti piacerebbe che si disputassero le Olimpiadi? Perché?)

MESSICO '68

1. Leggi e completa il testo con le parole mancanti.

podium - Human - student - Village

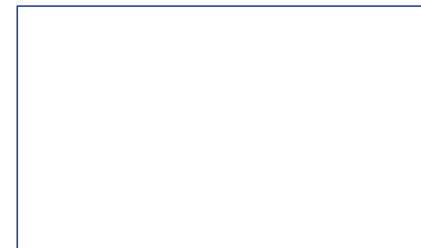
The Mexican Student Movement of 1968 was a _____ movement caused by an ideological conflict between generations. This movement was influenced by the world's movements at that time, like the Hippie movement.

Tommie Smith and John Carlos were the gold and bronze medalists in the men's 200-meter race at the 1968 Olympic Games. During their medal ceremony, they took their places on the _____ wearing black socks without shoes and civil rights badges. They were members of the Olympic Project for _____ Rights.

Some people felt that a political statement had no place in the international forum of the Olympic Games. In an immediate response to their actions, Smith and Carlos were suspended from the U.S. team and banned from the Olympic _____.

2. Ricerca su internet un'immagine relativa alla premiazione di Tommie Smith e John Carlos durante I Giochi Olimpici del '68 in Messico.

Incolla l'immagine qui sotto e descrivila utilizzando la lingua inglese.



MOVIMENTO E ALIMENTAZIONE

1. Ti piace andare in bicicletta, giocare a pallone, ballare e andare in giro a piedi? D'estate vai in piscina e in inverno giochi a palle di neve? Allora sei già una persona attiva! Fare attività fisica non basta, il corpo per funzionare bene ha bisogno del giusto carburante!

Sai quali sono le 5 regole base di un'alimentazione sana?

Leggi e commenta questo breve testo.

Una buona e salutare attività fisica dovrebbe sempre accompagnarsi alla scelta degli alimenti giusti da consumare a tavola. Molto spesso siamo abituati ad assumere troppi grassi, troppi zuccheri semplici e poche fibre. Il consiglio, per chi pratica sport ma anche per tutti gli altri, è di consumare più legumi, verdure e pesce e di ridurre gli zuccheri semplici (non solo il saccarosio, cioè lo zucchero da cucina, ma anche tutti gli altri dolcificanti) e le bevande che li contengono. Inoltre, è importante aumentare i cibi ricchi di fibre (verdure, frutta e cereali integrali); questi alimenti forniscono anche le vitamine e i minerali necessari all'organismo e migliorano il funzionamento dell'intestino.

Ti alimenti già così? In quali punti la tua alimentazione abituale si discosta da queste semplici regole? Quali delle abitudini consigliate fai più fatica ad adottare e perché?

2. Pratici regolarmente uno sport e ogni tanto fai delle gare? Unisci le fasi al giusto regime alimentare

<i>Prima della gara</i>	<i>È opportuno far consumare il pasto 3-4 ore prima della gara con una quantità moderata di alimenti a base di carboidrati e frutta; l'idratazione fondamentale è attraverso l'acqua che è ritenuta la bevanda migliore.</i>
<i>Durante la gara</i>	<i>Durante la gara bisogna bere acqua semplice prima di avvertire lo stimolo della sete. Solo in corso di sport prolungati oltre un'ora (gare ciclistiche, maratona, sci di fondo), andranno aggiunti 100-150 ml di bevande a base di acqua e sali.</i>
<i>Dopo la gara</i>	<i>Dopo ogni gara andranno assunti acqua, frutta e succhi di frutta a volontà, importanti per l'equilibrio idroelettrolitico, seguiti successivamente da un pasto di recupero più abbondante.</i>

IL DIARIO IPAQ

Giorno per giorno, segna il tempo che hai trascorso facendo attività fisica. Le attività sono suddivise in vigorose, moderate, cammino. Non considerare solo le attività sportive: qualunque forma di movimento tu abbia svolto può essere inserita nel conteggio.

GIORNO	INSERISCI I MINUTI DI ATTIVITA'			TOT MINUTI
	vigorese	moderate	cammino	
LUNEDI'				
MARTEDI'				
MERCOLEDI'				
GIOVEDI'				
VENERDI'				
SABATO				
DOMENICA				
TOTALE				

Le intensità di lavoro

Attività vigorose: richiedono uno sforzo fisico intenso e ti fanno respirare con un ritmo molto più accelerato del normale, come giocare a calcio, pallacanestro, pallavolo, trasportare oggetti pesanti, fare aerobica, pedalare velocemente.

Attività moderate: richiedono uno sforzo fisico moderato e ti fanno respirare con un ritmo un po' più accelerato rispetto al normale, come portare pesi leggeri, andare in bicicletta ad un ritmo regolare, giocare a tennis in doppio. Non includere il camminare.

Cammino: considera il tempo che hai trascorso camminando per spostarti da un luogo all'altro e qualsiasi altra camminata che hai fatto per divertimento, per sport, per fare esercizio fisico o per passatempo.

I risultati

Secondo l'**Organizzazione Mondiale della Sanità**, i bambini e gli adolescenti dovrebbero fare almeno **60** minuti al giorno di attività fisica, in prevalenza di tipo aerobico, per un totale di almeno **420** minuti di attività a settimana. Considera circa **40** minuti al giorno di attività moderata e **20** minuti di attività vigorosa, si ottiene un totale di 140 minuti a settimana di attività vigorosa e 280 minuti a settimana di attività moderata. E tu? Prova a confrontare i tuoi minuti con quelli indicati dall'OMS.

OGGI CUCINO IO. IL MUESLI FATTO... A SCUOLA!

Tratto da *Favole al telefono*, edizioni Einaudi, 1971.
Riordina le fasi, sottolinea gli ingredienti e completa la lista della spesa.

PROCEDIMENTO	
• Non appena si sarà formato un composto piuttosto denso, aggiungere una manciata di noci o mandorle o noccioline sminuzzate.	
• Lasciare riposare il tutto per almeno 1 giorno.	2
• Servire in tavola: buon appetito!	
• Il giorno seguente, scolare l'avena, metterla in un recipiente ed unire 1 cucchiaino di latte intero, 1 cucchiaino colmo di miele e il succo di mezzo limone, continuando a mescolare mentre si inseriscono i nuovi ingredienti.	
• Aggiungere un cucchiaino di frutta secca sminuzzata e mescolare con cura.	
• Prendere un recipiente abbastanza capiente e versa 3 cucchiaini d'acqua ed 1 cucchiaino colmo di fiocchi d'avena.	

2. Completa gli ingredienti. Attenzione, le dosi sono per una persona.
Quanti siete in classe? _____
Ricalcola gli ingredienti in base al numero di alunni.

INGREDIENTI	
Per una persona	Per ____ persona
<ul style="list-style-type: none"> • 3 cucchiaini d' _____ • 1 cucchiaino di _____ • 1 cucchiaino di _____ • 1 cucchiaino di _____ • succo di _____ • una manciata di _____ o _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 cucchiaini d' _____ • 1 cucchiaino di _____ • 1 cucchiaino di _____ • 1 cucchiaino di _____ • succo di _____ • una manciata di _____ o _____

3. Il muesli a colori. Dai un tocco di colore alla tua colazione e aggiungi la frutta in base ai seguenti colori.

Giallo	Rosso	Verde	Bianco	Viola
	fragole			

DOTTOR JEKYLL O MISTER HYDE?

1. Leggi il capitolo 9 del libro *Lo strano caso del dottor Jekyll e del signor Hyde* di R. L. Stevenson. Come immagini il dottor Jekyll? E il signor Hyde? Descrivilo usando i 5 sensi (vista, udito, olfatto, tatto, gusto) e disegna.

DOTTOR JEKYLL	SIGNOR HYDE
E' un signore _____,	E' _____,
Ha un viso _____ e _____.	Ha un viso _____ e _____.
I suoi capelli sono _____ e _____.	I suoi capelli sono _____ e _____.
I suoi occhi, _____, come _____, infondono _____ e _____.	I suoi occhi, _____, come _____, infondono _____ e _____.
Veste in modo _____; _____ e _____.	Veste in modo _____; _____ e _____.
_____ (cosa fa?) _____.	_____ (cosa fa?) _____.

Spazio per il disegno

Spazio per il disegno

2. Il romanzo che hai letto è un genere misto fra giallo, noir, thriller d'azione, racconto del mistero e del terrore (horror). Conosci questi generi? Collega

giallo	• è una variante del genere poliziesco
noir	• è caratterizzato da elementi soprannaturali o surreali
thriller	• utilizza la suspense, stimolando molto gli stati d'animo del lettore
horror	• ha come oggetto la descrizione di un crimine e dei personaggi coinvolti

DOLCI ESPERIMENTI COLORATI

1. Leggi con attenzione i materiali necessari per procedere all'esperimento. Attenzione! Ci sono due elementi in più. Secondo te, quali sono?

- caramelle colorate rivestite di zucchero
- colori a matita
- carta assorbente
- forbici
- acqua
- qualche piattino
- colla

2. Ora scopri come procedere nelle diverse fasi dell'esperimento. Completa il testo con le parole del riquadro.

*caramelle - minuto - striscia - acqua -
coloranti - gocce d'acqua - carta*

Fase 1:

versa poche _____ in un piattino, su cinque o sei _____ tutte dello stesso colore.

Fase 2:

ritaglia una _____ di carta assorbente e mettilne un estremo nell' _____ colorata.

Fase 3:

aspetta qualche _____ e vedrai che la striscia di _____ si colorerà. Quali pigmenti contengono i _____ contenuti nelle caramelle?

Curiosità!

Prendi la confezione di caramelle che mangi di solito e leggi gli ingredienti:

- quanti coloranti ci sono?
- quali altre sostanze ci sono?
- le conosci?
- cosa sono?

Fai una piccola ricerca su internet e scopri cosa mangi.

DOTTOR ATTIVO O MISTER PIGRO?

Movimento non significa solo attività sportiva: ecco alcuni esercizi che possiamo svolgere quotidianamente.

Leggi e completa l'elenco discutendone insieme ai compagni.

<input type="checkbox"/> vado a scuola a piedi o in bicicletta	<input type="checkbox"/> pratico il <i>parkour</i>
<input type="checkbox"/> gioco in cortile o al parco	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> vado a ballare in discoteca	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> faccio passeggiate in montagna	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> aiuto i miei genitori a pulire la casa	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> non uso l'ascensore	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> faccio giardinaggio	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> vado in piscina	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> uso i rollerblade	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> uso lo skateboard	<input type="checkbox"/>

Una vita sedentaria è spesso noiosa e solitaria: ecco alcuni esempi di comportamenti che rendono le giornate poco salutari, monotone e poco piacevoli. Leggi e completa l'elenco discutendone con i compagni.

<input type="checkbox"/> vado a scuola in auto	<input type="checkbox"/> non mi piace camminare
<input type="checkbox"/> guardo la TV più di 1 ora al giorno	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> sto al computer più di 1 ora al giorno	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> mangio davanti alla TV o al pc	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> trascorro il pomeriggio in casa	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> non aiuto i miei genitori a casa	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> mangio spesso nei fast food	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> non pratico nessuno sport	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> uso sempre l'ascensore	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ho la televisione in camera	<input type="checkbox"/>

Segna con una **X** sia le attività fisiche che pratici sia i comportamenti poco salutari che ti caratterizzano.

Ricorda, nessuno è perfetto... ma tutti possono migliorare!

Confrontati con i compagni:

- Quante volte al giorno o alla settimana fate movimento?
- In quali occasioni?
- Come vi sentite dopo aver giocato all'aperto?
- Quali attività che non svolgete vi piacerebbe fare?
- Pensate che potreste muovervi di più? ...

Ora utilizzate le tabelle per creare un cartellone di una classe... sempre più attiva!

I DIARI

Compila i seguenti diari

ATTIVITÀ	LB#	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Andare a scuola a piedi o in bici							
Tornare da scuola a piedi o in bici							
Giocare in cortile a ricreazione							
Educazione motoria a scuola							
Giocare al parco o in cortile							
Andare in altro o piedi o in bici							
Gioco sport							
Gioco personale							
Altra attività							

Il diario del movimento

ATTIVITÀ	LB#	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Stare seduti a scuola							
Stare seduti a scuola							
Gioco i compiti							
Giocare al PC videogame							
Stare seduti a guardare la TV							
Stare seduti ad ascoltare musica							
Altra tip di "sed"							

Il diario della sedentarietà

	Colazione	Merit mattina	Merit pomeriggio
LB#			
MAR			
MER			
GIO			
VEN			
SAB			
DOM			

Il diario della merenda

GIOCACUORE

Giocacuore è un laboratorio, adatto a tutte le classi della scuola primaria. Il *Giocacuore* è stato proposto fin dal 2010 in alcune scuole del territorio dell'Ulss 20. Lo scopo è di promuovere sane abitudini, favorendo e incentivando un'adeguata pratica dell'attività motoria e una sana alimentazione, valorizzando al contempo i cibi, i giochi e le abitudini motorie delle diverse culture.

Il laboratorio può essere strutturato in 2 incontri di due ore ciascuno. Viene gestito dall'insegnante che segue l'area motoria e può essere ripreso e riadattato, rispetto al modello qui delineato, in base all'età e agli obiettivi specifici scelti dall'insegnante.

Il *Giocacuore* mira a promuovere lo stile di vita attivo valorizzando le tradizioni di gioco dei diversi paesi d'origine, Italia compresa. L'idea è quella di farsi raccontare dai bambini i giochi che conoscono o di cui hanno sentito parlare in famiglia, con una particolare attenzione ai giochi di strada. Alcuni dei giochi così raccolti si trovano nella sezione *Giocchi dal mondo*. Nelle abitudini di vita dei ragazzini che vivono nelle città occidentali, infatti, l'utilizzo degli spazi urbani per il gioco è andata quasi del tutto persa, per vari motivi di tipo urbanistico, sociale e culturale. Può quindi essere molto interessante dar rilievo e valore alle tradizioni dei ragazzini stranieri (anche per aumentare i loro livelli di autostima) oltre che ai ricordi e alle narrazioni di quelli italiani, che possono far riferimento anche a genitori e nonni per venire a conoscenza di giochi che si stanno perdendo ma che erano patrimonio comune fino a pochissime generazioni fa. Inoltre questo tipo di gioco, inizialmente proposto in palestra, può essere uno stimolo per il bambino a riproporlo anche con gli amici del quartiere o con i compagni di scuola (durante la ricreazione o nelle ore pomeridiane), riducendo il tempo passato in casa ed incentivando l'utilizzo degli spazi pubblici come piazze, aree verdi e cortili condominiali.

Un'ipotesi di strutturazione su due incontri potrebbe essere la seguente.

Primo incontro:

- brainstorming iniziale sulle conoscenze di base dei bambini relative alle tematiche dell'attività motoria, dello sport e dell'alimentazione;
- richiesta ai bambini di nominare i giochi di movimento che conoscono;
- partecipazione ad alcuni dei giochi maggiormente diffusi nelle nostre scuole o nei nostri cortili (ad esempio: palla prigioniera, il salto della corda con molteplici varianti e modalità, il gioco delle mattonelle...);
- invito a ricercare giochi di movimento di tutto il mondo tramite una ricerca fatta a casa con l'aiuto dei genitori e/o dei parenti.

Secondo incontro:

- riepilogo e rinforzo dei concetti affrontati nel primo incontro;
- lettura in gruppo degli elaborati degli alunni sui giochi di movimento tradizionali e scelta dei più interessanti (ad esempio i più movimentati, i meno noti, quelli con regole meglio definite...);
- partecipazione ai giochi di movimento scelti;
- discussione in gruppo sull'esperienza.

Naturalmente le attività andranno adattate ai diversi contesti; ad esempio l'insegnante potrà scegliere di ampliare il numero degli incontri oppure di far eseguire la ricerca anche sui giochi italiani oltre che su quelli stranieri.

ORIENTEERING URBANO



L'orienteeing è una disciplina sportiva che richiede, soprattutto a livelli iniziali, un impegno intellettuale non meno importante di quello fisico. Nella versione agonistica si gareggia individualmente o a squadre utilizzando una carta topografica appositamente realizzata (con segni convenzionali utilizzati in tutto il mondo), transitando da diversi punti di controllo (lanterne con punzonatrice) posti sul territorio e registrando il passaggio sul proprio testimone di gara; il vincitore è colui che impiega il minor tempo a coprire il percorso.

Come per il Giocacuore, questo laboratorio è stato proposto fin dal 2010 in alcune scuole primarie (classi quinte) e secondarie di primo grado del territorio dell'Ulss 20.

Nel titolo è stato definito "urbano" per sottolineare che, partendo dalle competenze di base acquisite, si vuole stimolare una maggiore conoscenza e consapevolezza delle opportunità esistenti nello spazio attraversato e vissuto attorno alle scuole del quartiere e una capacità critica verso l'ambiente urbano. Esistono piste ciclabili, parchi, giardini o aree verdi in prossimità della scuola? Gli attraversamenti pedonali sono segnalati e protetti? C'è molto o poco traffico automobilistico, e a che velocità vanno le automobili? Ci sono marciapiedi larghi o stretti, sconnessi o ben tenuti?

Un altro elemento di forza di questa attività è la sua multidisciplinarietà; le implicazioni e gli approfondimenti possibili riguardano matematica, scienze e geografia in primo luogo, oltre ovviamente a scienze motorie.

Obiettivi specifici del laboratorio:

- Far conoscere i benefici derivanti dalla pratica di attività fisica
- Far conoscere la disciplina sportiva dell'orienteeing, con possibile avviamento alla pratica sportiva
- Fornire elementi di sicurezza stradale
- Conoscere il percorso casa-scuola, gli spazi aperti intorno alla scuola stessa e i suoi contesti utilizzando le competenze fornite da varie discipline curriculari (matematica, geografia, scienze, ecc)

Per indicazioni tecniche più specifiche si invita a visitare il sito www.fiso.it della Federazione Italiana Sport Orientamento.

ORIENTEERING URBANO

PUOI FARE ANCHE...

Molte delle possibili attività di questo laboratorio sono già state affrontate nell'ambito di alcune delle UDA presentate in questo libro; altre esercitazioni inseribili nel percorso laboratoriale, a scelta del docente in base all'età e agli obiettivi, sono:

1. Compiti di calcolo della scala. Le tre variabili possibili sono: scala, dimensioni sulla cartina, dimensioni nella realtà. Dopo aver indicato il valore di due di esse, calcolare quello per la terza.
2. Per far comprendere meglio la rappresentazione nadirale tipica di una cartina (cioè la rappresentazione bidimensionale dall'alto) è possibile disporre alcuni oggetti su un banco (o diversi oggetti uniti tra loro). Dopo aver piegato un foglio A4 in modo da riprodurre la superficie del banco stesso, calcolare la scala e rappresentare gli oggetti con giuste dimensioni, prospettiva e distanze corrette rispetto ai bordi.
3. Imparare ad orientare la carta facilitata a cogliere la corrispondenza tra carta e realtà: in palestra o in cortile invitare gli alunni a raggiungere nel minor tempo possibile dei punti indicati dall'insegnante avvalendosi di una cartina preparata in precedenza e appoggiata a terra, inizialmente con la carta non orientata, poi con la carta orientata (cioè allineata con l'ambiente circostante).
4. Esercitazione per la valutazione a vista delle distanze: in cortile, ponendosi in un punto rappresentato sulla carta con un triangolo, provare a valutare la distanza in linea d'aria con oggetti visibili (es. un albero, una porta da calcio). Provare a stimare la distanza in mm sulla carta.
5. Esercizio per permettere ai bambini di imparare elementi di sicurezza stradale, oltre che a valutare la velocità delle auto in arrivo. Dopo aver individuato un attraversamento pedonale utilizzato frequentemente dagli alunni per recarsi a scuola e 2 punti A e B tra loro distanti 50m, si divide la classe in 2 gruppi. Un gruppo di bambini è sul marciapiede nel punto A e segnala, (per es. alzando una bandierina), il passaggio di un'auto. Un altro gruppo di bambini, nel punto B, fa partire un cronometro al segnale e lo ferma al passaggio della stessa auto alla sua altezza. In classe è stato precedentemente spiegato come si fa a calcolare la velocità, i diversi effetti in caso di investimento alle varie velocità, le regole della strade ed è stata disegnata una mappa dell'area oggetto dell'esperienza. Durante l'osservazione si possono raccogliere diversi dati: le velocità riscontrate, il numero di auto per minuto, il numero di passeggeri per auto, le eventuali infrazioni notate (es. uso al volante del telefono cellulare, cinture non allacciate ecc.). Questi elementi possono diventare oggetto di un documento da presentare ai genitori e/o alla circoscrizione.



guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari



Azienda ULSS 20



Ufficio Passione alle Selve
Dipartimento di Prevenzione
ULSS 20 - Verona