UNITÀ DI APPRENDIMENTO

“Movimento” e gusto … con l'equilibrio giusto!

Comprendente:

UDA
CONSEGNA AGLI STUDENTI
PIANO DI LAVORO
SCHEMA RELAZIONE INDIVIDUALE

UDA

UNITA' DI APPRENDIMENTO	
Denominazione	**"Movimento" e gusto … con l'equilibrio giusto!**
Prodotti	1) Diario personale degli alunni sul tempo dedicato ogni giorno al movimento, 2) Scelta, due volte e settimana, della merenda corretta, 3) organizzazione, a fine anno, di una merenda per tutti.
Competenze mirate • *Comuni/cittadinanza* • *professionali*	**Competenze chiave europee:** • Comunicazione nella madrelingua • Competenze di base in scienze e tecnologia • Imparare a imparare • Competenze sociali e civiche **Life skills:** • Consapevolezza di sé • Decision Making • Problem solving • Comunicazione efficace

Abilità	Conoscenze
Comunicazione nella madrelingua - Riflettere su quanto ascoltato ed intervenire in modo adeguato utilizzando le proprie conoscenze ed argomentando il proprio punto di vista. - Scrivere per narrare fatti e relazionare su eventi o esperienze, per descrivere, per esporre impressioni, esprimere stati d'animo, per sostenere le proprie idee. - Servirsi della scrittura per compilare moduli, schede di registrazione o questionari, prendere appunti, fornire istruzioni, esporre conoscenze, relazionare su argomenti di studio, riassumere e schematizzare, anche con il sussidio delle nuove tecnologie della comunicazione. - Conoscere i meccanismi e le regole della corretta comunicazione verbale.	- Lessico fondamentale per la gestione di semplici comunicazioni orali in contesti formali e informali. - Strutture essenziali dei testi narrativi, espositivi, argomentativi. - Modalità tecniche delle diverse forme di produzione scritta: riassunto, lettera, relazioni, ecc. - Fasi della produzione scritta: pianificazione, stesura, revisione.
Competenze di base in scienze e tecnologia - Gestire correttamente il proprio corpo; interpretare lo stato di benessere e di malessere che può derivare dalle sue alterazioni; attuare scelte per affrontare i rischi connessi con una cattiva alimentazione, con il fumo, con le droghe.	- Igiene e comportamenti di cura della salute

UNITA' DI APPRENDIMENTO	
Imparare a imparare **-** Confrontare le informazioni provenienti da fonti diverse; selezionarle in base all'utilità a seconda del proprio scopo. - Leggere, interpretare, costruire semplici grafici e tabelle; rielaborare e trasformare testi di varie tipologie partendo da materiale noto, sintetizzandoli anche in scalette, riassunti, semplici mappe. - Trasferire conoscenze, procedure, soluzioni a contesti simili o diversi.	- Metodologie e strumenti di ricerca dell'informazione: bibliografie, schedari, dizionari, indici, motori di ricerca, testimonianze, reperti. - Metodologie e strumenti di organizzazione delle informazioni: sintesi, scalette, grafici, tabelle, diagrammi, mappe concettuali.
Competenze sociali e civiche **-** Conoscere e osservare i fondamentali principi per la sicurezza e la prevenzione dei rischi in tutti i contesti di vita. - Partecipare all'attività di gruppo confrontandosi con gli altri, valutando le varie soluzioni proposte, assumendo e portando a termine ruoli e compiti. - Comprendere e spiegare in modo semplice il ruolo potenzialmente condizionante della pubblicità e delle mode e la conseguente necessità di non essere consumatore passivo e inconsapevole. - Confrontarsi con gli altri ascoltando e rispettando il punto di vista altrui. - Contribuire alla formulazione di proposte per migliorare alcuni aspetti dell'attività scolastica e delle associazioni e gruppi frequentati.	- Significato dei concetti di diritto, dovere, di responsabilità, identità, di libertà; - Ruoli familiari, sociali, professionali, pubblici; - Strutture presenti sul territorio, atte a migliorare e ad offrire dei servizi utili alla cittadinanza; - Caratteristiche dell'informazione nella società contemporanea e mezzi di informazione; - Elementi generali di comunicazione interpersonale, verbale e non verbale.

Utenti destinatari	**Alunni delle classi seconde della Scuola Secondaria di I grado**
Prerequisiti	• **Conoscenza delle basi della chimica organica.** • **Saper raccogliere dati, tabularli in semplici tabelle, costruire istogrammi e commentarne l'andamento.** • **Conoscenza della struttura del testo espressivo (diario).** • **Conoscenza, a grandi linee, della storia dell'alimentazione.**
Fase di applicazione	**Da febbraio ad aprile.**
Tempi	**Secondo quadrimestre**

UNITA' DI APPRENDIMENTO	
Esperienze attivate	**1. Lavoro disciplinare,** **2. somministrazione agli alunni di un primo questionario sulle loro abitudini alimentari, tabulazione e analisi dei dati, discussione, intervento esperto ULSS,** **3. costruzione del diario su cui annotare giornalmente l'attività fisica e monitoraggio sulla scelta della merenda, due volte la settimana,** **4. somministrazione questionario finale,** **5. relazione finale degli alunni,** **6. realizzazione di una merenda per tutta la scuola.**
Metodologia	• **Lezione frontale,** • **lavoro di gruppo,** • **discussione,** • **ricerca,** • **utilizzo di mezzi tecnologici,** • **relazione individuale.**
Risorse umane • *interne* • *esterne*	**Gli alunni, gli insegnanti, i genitori, esperto di alimentazione ULSS, personale ATA (merenda a scuola).**
Strumenti	**Fotocopie, libro di testo, testi diversi, aula computer, LIM.**
Valutazione	**Verifiche sulle competenze e abilità, valutazione sull'ordine e la puntualità nelle consegne, relazione finale.**

LA CONSEGNA AGLI STUDENTI

CONSEGNA AGLI STUDENTI

Titolo UdA: "Movimento" e gusto … con l'equilibrio giusto!

Cosa si chiede di fare:
per prima cosa imparerete perché mangiate, perché sia necessario mangiare e quali funzioni ha il cibo per vivere in salute. Imparerete, inoltre, com'è costituito il vostro apparato digerente, quali sono i compiti dei diversi organi che lo compongono e come, tramite essi, gli alimenti vengano resi utilizzabili dall'organismo. Imparerete anche a valutare il tipo di alimentazione più adeguata a ciascuna fase e stile di vita, in modo da poter prevenire molte delle malattie legate ad abitudini scorrette.
Conoscerete l'evoluzione dell'alimentazione dell'uomo attraverso lo studio della storia degli alimenti, ricostruendo, ad esempio, un banchetto in età romana, nel Medioevo, nell'Ottocento, fino ad arrivare ai giorni nostri con la ricerca di ricette legate alla nostra tradizione.
Quanto riguarda lo stile di vita corretto, non può prescindere dall'attività fisica quotidiana, ecco perché imparerete anche quali siano i benefici che questa apporta al vostro organismo se fatta in maniera costante e adeguata.
Successivamente, analizzerete il vostro di stile di vita. Per fare ciò, vi sarà somministrato un questionario riguardante proprio questi argomenti. I dati raccolti verranno poi da voi elaborati attraverso tabelle e grafici per avere un quadro preciso su tutta la classe e da poter confrontare con le altre classi seconde della scuola. Quanto emerso dall'analisi, diventerà argomento di una o più discussioni in merito alle vostre abitudini, anche alla luce di quanto imparato sull'argomento. Avrete la possibilità, successivamente, di porre le vostre domande e/o i dubbi che emergeranno dalla discussione, ad un esperto di alimentazione dell'ULSS 18.
Visto che tutto il lavoro ha come scopo quello identificare, correggere e migliorare, per quanto possibile, il vostro stile di vita, dovrete impegnarvi in prima persona seriamente. Poiché non è facile, da un giorno all'altro modificare abitudini scorrette, inizierete a piccoli passi, per esempio due giorni a settimana vi sarà chiesto di portare a scuola una merenda che sia adeguata ad una corretta alimentazione. Inoltre, dovrete annotare quotidianamente in un diario il tipo di attività fisica (sport, passeggiata a piedi, in bicicletta, le scale invece dell'ascensore, ecc....) e quanto tempo ci avete dedicato.
La fase successiva prevede la compilazione di un nuovo questionario con lo scopo di verificare l'efficacia del percorso fin qui svolto, attraverso, ancora una volta, l'elaborazione dei dati che verranno raccolti. Le fasi finali saranno due: la prima riguarderà una relazione per punti che ognuno di voi dovrà redigere su quanto è stato fatto; la seconda fase sarà l'organizzazione di una merenda speciale per tutta la scuola, che metterà in luce quanto il progetto affrontato da voi abbia raggiunto gli obiettivi che ci eravamo posti all'inizio di questo viaggio.

In che modo:
poiché le fasi dell'intero progetto sono numerose e articolate, sarà necessario in alcuni momenti lavorare a piccoli gruppi (3/4 persone); in altri momenti il lavoro dovrà essere individuale. Saranno gli insegnanti a valutare i componenti dei gruppi e il lavoro che ciascun gruppo sarà tenuto a svolgere.

Quali prodotti:
ciò che praticamente dovrete realizzare saranno i seguenti prodotti: 1) tabulazione dei dati raccolti e grafici opportuni che permettano di analizzarli, 2) un diario personale, quotidianamente aggiornato e completo a conclusione del percorso, 3) relazione individuale sul progetto, 4) organizzazione di una merenda per tutta la scuola.

Che senso ha (a cosa serve, per quali apprendimenti):
È ormai scientificamente provato che uno stile di vita scorretto, in particolare un'alimentazione sbagliata, la sedentarietà, l'uso di tabacco e l'abuso di alcool, siano i più importanti fattori di rischio per andare incontro, in età adulta, a tutta una serie di malattie gravi dette cronico-degenerativa e neoplastiche. Di alcune di queste ne sentiamo parlare ogni giorno, alla televisione o perché hanno colpito persone a noi vicine, ad esempio i tumori, il diabete, l'infarto, la pressione alta, ecc...; ed è normale che alla vostra età non ci si pensi affatto perché l'essere adulti sembra qualcosa di ancora molto lontano. Ma, è proprio in questa fase della vostra vita che state gettando le basi per il tipo di persona che diventerete tra qualche anno. Tutto ciò che fate al vostro organismo ora state certi si ripercuoterà, nel bene o nel male, nella vostra salute futura. Ecco perché è importante conoscere ora come funziona in vostro corpo e come reagisca allo stile di vita che gli imponete. Ma non basta, perché voi fate parte di una società (la vostra famiglia, la vostra squadra, il vostro gruppo di amici, la vostra classe, la vostra scuola, ecc...) e capite bene che ciò che fa star bene voi può far bene a tutti coloro che ogni giorno incontrate. Dunque, il fine ultimo di questo percorso è di diventare voi stessi esempi e messaggeri di stili di vita sani per una società fatta di cittadini a loro volta responsabili della loro salute.

Tempi: 3 mesi (Febbraio – aprile), 12 settimane circa.

Risorse (strumenti, consulenze, opportunità…)
Per realizzare questo progetto vi serviranno prima di tutto delle persone: voi stessi, i vostri insegnanti, i vostri genitori (pensate alla merenda!), un esperto di alimentazione; poi, alcuni strumenti: i libri di testo e altri libri che vi saranno forniti dagli insegnati, fotocopie, computer e aula multimediale. Per ultimo, ma più importante, tanta buona volontà ed entusiasmo da parte vostra e nostra!

Criteri di valutazione.
Per accertare l'impegno di ognuno di voi nel realizzare questo progetto, ogni insegnate coinvolto valuterà, tramite verifica scritta e/o interrogazione, che conosciate gli argomenti, relativi a ciascuna materia, presentati in prima fase perché stanno alla base di tutto il percorso. Inoltre, ma non meno importante, durante tutta la fase di realizzazione saranno valutati l'impegno, l'ordine e la puntualità nelle consegne, la capacità di ciascuno di lavorare in gruppo e di organizzare il proprio lavoro. Sarà valutata infine la relazione finale individuale.

Valore della UdA in termini di valutazione della competenza mirata (da indicare): è una componente oppure un "capolavoro"?
È chiaro, a questo punto, che in ogni istante in cui lavorerete al progetto sarete osservati e valutati, ma anche che ognuno di voi avrà la possibilità di mettere in luce tutte le sue capacità e che l'impegno sarà cosa molto apprezzata.

Peso della Uda in termini di voti in riferimento agli assi culturali ed alle discipline.
Se vi chiedete se le valutazioni che i vostri insegnanti vi daranno in merito al lavoro svolto nella realizzazione del progetto diventino parte integrante del voto di profitto, ossia se "faranno media", la risposta è SI! Il progetto che realizzerete è parte non solo del programma, ma sarà anche inserito nel Piano dell'Offerta Formativa dell'Istituto.

PIANO DI LAVORO UDA

UNITÀ DI APPRENDIMENTO: "**Movimento" e gusto … con l'equilibrio giusto!**
Coordinatore: Prof.ssa Boschetti Francesca
Collaboratori : Prof.ssa Menarello Luciana e Prof.ssa Miggiano Tiziana

PIANO DI LAVORO UDA
SPECIFICAZIONE DELLE FASI

Fasi	Attività	Strumenti	Esiti	Tempi	Valutazione
1	Attività disciplinare	Libri di testo, altri testi, LIM	Studio dell'apparato digerente, dell'alimentazione, storia degli alimenti e dell'alimentazione umana a grandi linee	Prima, seconda , terza e quarta settimana 20 ore circa	Conoscenza degli argomenti tramite verifica
2	Somministrazione di un primo questionario sulle abitudini alimentari, tabulazione e analisi dei dati, discussione, esperto ULSS	Fotocopie, aula computer	Costruzione di tabelle e grafici per l'interpretazione dei dati.	Quinta e sesta settimana 6 ore circa	Applicazione dei concetti della statistica, l'impegno, l'ordine, la puntualità, la capacità di lavorare in gruppo, organizzazione, partecipazione, pertinenza.
3	Utilizzo del diario e monitoraggio sulla scelta bisettimanale della merenda.	Quaderno	Costruzione del diario giornaliero sull'attività fisica	Quinta/dodicesima settimana 8 ore circa	Conoscenza della struttura del testo espressivo (diario) l'impegno, l'ordine, la puntualità, organizzazione, partecipazione.
4	Somministrazione questionario finale sulle nuove abitudini alimentari, tabulazione e analisi dei dati, discussione.	Fotocopie, aula computer	Costruzione di tabelle e grafici per l'interpretazione dei dati	Ottava e nona settimana 4 ore circa	Applicazione dei concetti della statistica, l'impegno, l'ordine, la puntualità, la capacità di lavorare in gruppo, organizzazione, partecipazione, pertinenza.
5	Relazione finale degli alunni.	Fotocopie	Redazione di una relazione finale individuale.	Decima settimana 2 ore circa	Conoscenza della struttura del testo espressivo (relazione), il linguaggio, l'impegno, l'ordine, la puntualità, .
6	Organizzazione di una merenda per tutta la scuola.	Piattini, bicchieri, posate tovaglie, tovagliolini, alimenti...	Realizzazione di una merenda secondo i canoni della corretta alimentazione.	Undicesima e dodicesima settimana 4 ore circa	La scelta degli alimenti , l'impegno, l'ordine, la puntualità, la capacità di lavorare in gruppo, organizzazione, partecipazione.

PIANO DI LAVORO UDA

DIAGRAMMA DI GANTT

	Tempi											
	1° settimana	**2° settimana**	**3° settimana**	**4° settimana**	**5° settimana**	**6° settimana**	**7° settimana**	**8° settimana**	**9° settimana**	**10° settimana**	**11° settimana**	**12°settimana**
Fasi												
1												
2												
3												
4												
5												
6												

SCHEMA DELLA RELAZIONE INDIVIDUALE
dello studente

RELAZIONE INDIVIDUALE
Descrivi il percorso generale dell'attività Indica come avete svolto il compito e cosa hai fatto tu Indica quali crisi hai dovuto affrontare e come le hai risolte Che cosa hai imparato da questa unità di apprendimento Cosa devi ancora imparare Come valuti il lavoro da te svolto