

SCHEDA DOCENTE

“Un giorno da chef... nel villaggio olimpico”

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Comprendere il rapporto tra alimentazione, energia e funzionamento del corpo umano. Conoscere la funzione dei principali nutrienti (carboidrati, proteine, vitamine, sali minerali). Riconoscere l'importanza di una dieta equilibrata per sostenere l'attività fisica. Saper progettare un menù giornaliero bilanciato. Sviluppare capacità di collegamento tra conoscenze scientifiche e situazioni reali. Utilizzare un linguaggio scientifico adeguato (cellule, energia, muscoli, proteine, nutrienti, dieta equilibrata).

INDICAZIONI PER IL / LA DOCENTE

<i>PRIMA DELL'ATTIVITÀ</i>	<i>DURANTE L'ATTIVITÀ</i>	<i>DOPO L'ATTIVITÀ</i>	<i>CONCLUSIONE E RIFLESSIONE</i>
Avviare una conversazione sul legame tra sport e alimentazione, chiedendo agli alunni cosa mangerebbero prima di una gara importante e perché. Richiamare le conoscenze pregresse sul funzionamento del corpo umano (muscoli, cuore, respirazione) e sui nutrienti principali. Introdurre il concetto di “energia” come ciò che permette alle cellule di lavorare e ai muscoli di contrarsi.	Leggere collettivamente il testo introduttivo e soffermarsi sulle informazioni scientifiche presenti (il corpo è fatto di cellule; i muscoli si contraggono; servono energia e proteine). Osservare le immagini degli alimenti e guidare gli alunni nell'individuazione delle loro funzioni: – cereali per l'energia; – carne, pesce, uova e legumi per le proteine; – frutta e verdura per vitamine e sali minerali; – latte e derivati per il calcio. Invitare gli alunni a progettare un “menù olimpico” equilibrato suddiviso in colazione, pranzo, cena e spuntini, motivando le scelte in base alle funzioni dei nutrienti. Supportare gli alunni nella giustificazione scientifica delle scelte (“Ho inserito la pasta perché fornisce energia”, “Ho scelto il pesce perché contiene proteine”).	Condividere i menù elaborati e confrontarli collettivamente, verificando l'equilibrio tra i diversi gruppi alimentari. Correggere eventuali squilibri e guidare alla comprensione dell'importanza della varietà nella dieta. Proporre un collegamento interdisciplinare con Educazione Civica (corretti stili di vita) o con Matematica (quantità, proporzioni, piramide alimentare).	Guidare una riflessione finale sull'importanza di un'alimentazione consapevole non solo per gli atleti, ma per il benessere quotidiano di ogni persona. Sottolineare che conoscere la scienza dell'alimentazione aiuta a fare scelte responsabili per la propria salute. Concludere evidenziando come scienza e vita quotidiana siano strettamente collegate e come le conoscenze scientifiche possano orientare comportamenti sani e consapevoli.