

LA DIMENSIONE PROGETTUALE CURRICOLARE e/o EXTRACURRICOLARE	
Arricchimento del Piano dell’Offerta Formativa	
Interventi per la scuola primaria	
Competenze: “Tutela della salute attraverso una sana alimentazione e un’adeguata attività fisica” Percorso formativo	
“Coloriamo la nostra tavola e ...”	
Definizione della struttura dell'intervento	
Luogo dell'intervento	Plesso: Antonino Via
Data Inizio Progetto	00/02/2021
Data Fine Progetto	00/05/2021
Numero Ore di Attività	30
Numero Destinatari	30
Numero Docenti impegnati	2
Tipologia Destinatari	Alunni delle classi terze e quarte del Circolo
Livello	1°
Obiettivi Formativi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promuovere un buon rapporto con il cibo e con il proprio corpo ➤ Promuovere il rispetto della salute propria e degli altri
Area	Titolo della competenza
Competenze cognitive	<ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di riconoscere le differenze fra gli alimenti • Saper riflettere sul rapporto cibo - salute - movimento
	<ul style="list-style-type: none"> • Essere promotori di stili di vita sani nei confronti di pari ed adulti
Competenze linguistico- comunicazionali	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e prendere coscienza del proprio corpo • Operare in modo collaborativo
	<ul style="list-style-type: none"> • Scoprire l’importanza dell’attività fisica per lo sviluppo armonico del corpo • Riconoscere l’importanza di cibi salutari per una crescita sana
Competenze affettivo- relazionali	<ul style="list-style-type: none"> • Assimilare e mantenere comportamenti corretti a tavola • Organizzare percorsi per consolidare le conoscenze acquisite • Maturare, negli alunni la consapevolezza che gli errori alimentari causano problemi come (obesità, bulimia, anoressia, ...)



PREMESSA

L'infanzia è un periodo nel quale si esprimono le iniziali esperienze percettive del gusto che verranno successivamente influenzate dal contesto sociale, culturale e ambientale.

La sana dieta alimentare, ovvero una corretta alimentazione, è l'insieme dei comportamenti e dei rapporti nei confronti del cibo che permettono il mantenimento nella propria salute.

Il concetto di salute si è costantemente modificato nel tempo, per arrivare ad assumere, oggi, un'accezione molto più ampia che associa strettamente una condizione di assenza di patologie ad uno stato di **ben-essere** "globale" della **persona**. La "prevenzione a tavola" deve, quindi, iniziare già dall'infanzia e diventare patrimonio della cultura personale di ogni essere umano.

IL PROGETTO

Il Progetto "**Coloriamo la nostra tavola e...**" ha l'obiettivo di tutelare la salute e l'armonia fisica attraverso una sana alimentazione e un'adeguata attività fisica.

ATTIVITA'

- Lettura di racconti, poesie, filastrocche incentrate sul cibo.
- Schede da ritagliare, colorare e incollare.
- Attività ludiche: ascoltare il proprio corpo, distinguere e descrivere i momenti di benessere o di malessere
- Riproduzione di alimenti con disegni, das, plastilina
- Ideazione di racconti fantastici e di fumetti
- Composizione di un menù equilibrato
- Indagine sulle abitudini alimentari
- Proverbi, modi di dire, curiosità, aneddoti, ricette,...
- Indagini sui comportamenti corretti che promuovono e conservano la salute
- Realizzazione di spot (cartelloni, filmati, manifesti pubblicitari,...)
- Realizzazione di un ricettario dedicato alla cucina locale

METODOLOGIA

- Ascolto e comunicazione orale.
- Racconti di esperienze personali.
- Riflessioni guidate stimulate da : letture, esperienze dirette o riferite dai compagni, eventi diffusi dalla TV.
- Lavori di gruppo.
- Tutoring.
- Analisi dei comportamenti propri e altrui.
- Ricerca di materiale.
- Indagini con questionari.

OBIETTIVI

- Conoscere e prendere coscienza del proprio corpo
- Conoscere i cibi salutari
- Riconoscere le differenze fra gli alimenti
- Riconoscere i cibi utilizzando i cinque sensi



- Assumere e mantenere comportamenti corretti a tavola
- Decodificare i messaggi pubblicitari legati al cibo
- Arricchire il vocabolario linguistico mediante la comprensione del significato di parole nuove riferite agli alimenti
- Scandire i ritmi dei pasti quotidiani
- Conoscere gli errori alimentari e i problemi che ne derivano
- Riconoscere l'importanza dell'attività fisica per lo sviluppo armonico del corpo

FASI DI LAVORO

- Indagine su ciò che viene consumato prevalentemente nei vari pasti della giornata.
- Lettura di racconti e visione di filmati sugli alimenti e i principi nutritivi
- Attività espressive e grafico-pittoriche di gruppo
- Raccolta di ricette
- Produzione finale di cartelloni visualizzanti e filmati

TABELLA DEGLI INCONTRI

Mese	Giorno	Ore
Febbraio	3 incontri	9
Marzo	3 incontri	9
Aprile	3 incontri	9
Maggio	1 incontro	3
TOTALI mesi N.	4	Incontri N. 10
		Ore N. 30

TABELLA OPERATORI

Nome	Ruolo	Ore effettuate
	ESPERTO	15
	TUTOR	15
TOTALI	Operatori docenti N.2	Ore N. 30
	Operatori ATA N.	Ore N.
	Operatori Esterni N.	Ore N.



LOCALI / STRUMENTI / MATERIALI

Il progetto sarà attuato con la disponibilità di:

■ **LOCALI**

Plessi, aule e/o laboratori, auditorium, laboratorio multimediale

■ **STRUMENTI**

- Macchina fotografica digitale
- Video camera
- Libri illustrati e riviste
- Schede operative

■ **MATERIALI**

- n. 55 pen drive
- n. 5 risme di carta A4
- dorsini
- n. 5 cartoncini bianchi
- n. 3 cartoncini colorati (la quantità si riferisce ad ogni possibile colore)
- matite colorate
- pennarelli
- tempere
- n. 2 forbici
- 50 carpette rigide con elastico
- n. 50 quadernoni a quadri da 1 cm

VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

Verifiche in itinere orali e scritte

Verifica finale

Trapani, 01/ 10/ 2020

Referente di Progetto

NOME

Firma

LIOTTI MARIA STELLA

