



**Scuola Paritaria Santa Teresa  
A.S. 2020-2021**

**Conosciamo il nostro corpo  
Impariamo una sana alimentazione**

**Scuola Primaria - Classi Prima e Seconda -**

**UN VIAGGIO  
TRA CONOSCENZA  
E GUSTO.**



## PREMESSA

A seguito delle direttive dettate dal Comitato Tecnico Scientifico riguardo l'insegnamento della Educazione fisica, Educazione motoria ed attività connesse per quest'anno scolastico 2020/2021 le attività di propedeutica alla scherma per la Scuola dell'Infanzia e di scherma per la Scuola primaria saranno svolte, quando il tempo lo permette, nel giardino della Scuola, rispettando tutte le regole del piano anti covid; in caso di maltempo i bambini seguiranno progetti alternativi programmati dal maestro Matteo e dalle maestre della Scuola.

Quindi a seguito di queste direttive viene modificato il progetto di scherma come di seguito riportato:

Questo progetto si propone di stabilire una conoscenza del proprio corpo come obiettivo fondamentale, in quanto struttura importante su cui il bambino fonda l'acquisizione delle conoscenze. Attraverso l'attività corporea, il bambino prende consapevolezza di se stesso e degli altri, comincia ad interpretare le sue emozioni, e si incuriosisce sempre di più ponendosi delle domande su come siamo fatti.

L'esperienza ludica guiderà il bambino alla scoperta del corpo umano e la funzione che hanno il nostro scheletro; i nostri muscoli; il sangue e altri organi interni, pertanto si stimolerà i bambini ad acquisire un buon controllo sulle parti del loro corpo, ciò svilupperà comportamenti di relazioni.

Con questo progetto si parlerà dei 5 sensi e si aiuterà il bambino a far comprendere che **mangiare sano fa bene al nostro corpo**. I giochi di lateralità e quelli di spazio-tempo faciliteranno nei bambini l'apprendimento. Si concluderà questo percorso con la realizzazione di una grande sagoma a strati dove i bambini posizioneranno le parti interne del nostro corpo.

### FINALITA' (a)

- Conoscere il proprio corpo
- Assumere la responsabilità delle proprie azioni e per il bene comune
- Utilizzare gli aspetti comunicativo- relazionali del messaggio corporeo
- Utilizzare nell'esperienza la conoscenza relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita
- Giocare e lavorare in modo costruttivo, collaborativo partecipativo e creativo con gli altri bambini

### FINALITA' (b)

- Acquisire un equilibrio dinamico tra bambino e contesto ambientale
- Sviluppare nel bambino una coscienza alimentare che lo renda protagonista delle scelte riguardanti benessere e salute per poter star bene con se stessi e con gli altri

## OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO DISCIPLINARI

- Conoscere l'importanza e la funzione di alcuni organi interni
- Collaborare con i compagni per la realizzazione di un progetto comune
- Riconosce la propria immagine allo specchio
- Toccare e nominare le principali parti del corpo su di se e sugli altri
- Saper ricostruire un puzzle dello schema corporeo
- Rappresentare graficamente lo schema corporeo in modo completo e strutturato
- Percepire e controllare l'atto respiratorio
- Conoscere i diversi tipi di alimenti e le loro caratteristiche per una sana alimentazione
- Conoscere l'importanza di una sana e corretta alimentazione
- Conoscere gli organi dell'apparato digerente e loro funzione
- Conoscere gli alimenti primari ed il loro valore nutritivo
- Rilevare la relazione tra qualità degli alimenti e salute
- Conoscere gli alimenti: principi nutritivi e nutrienti
- Utilizzare il linguaggio mimico gestuale per comunicare

**Nella prima fase del progetto** inizieremo con la realizzazione della sagoma del corpo umano, elencando tutte le varie parti del corpo e il loro nome. Diremo che il corpo sta in piedi grazie ad una struttura ossea che si chiama scheletro, le ossa ci tengono dritti e proteggono tutti gli organi importanti. Vedranno grazie a delle schede che ogni essere umano e animale è composto da esso, elencheremo anche il nome di queste importanti ossa che compongono lo scheletro. Spiegheremo anche perchè non possiamo vedere le nostre ossa ma possiamo sentirle, toccandole, inviteremo così i bambini a toccare la rotula, il gomito. Verrà spiegato loro che quando un osso si spezza il dottore osserva la frattura tramite la radiografia; l'osso a questo punto viene unito e immobilizzato con una ingessatura finché non guarisce. Ogni bambino con un foglio A4 colorerà la sagoma del corpo umano con i vari colori, dove successivamente verrà applicato un altro foglio con disegnato lo scheletro, chiederemo così ai bambini di appoggiare i due fogli alla finestra, si noterà non solo la sagoma colorata, ma anche lo scheletro raffigurato dentro il corpo. Ogni fase si concluderà con delle domande guida aiutando i bambini alla riflessione, verificando se hanno acquisito bene questa prima fase.

### **ATTIVITA':**

Schede operative; ritagliare riviste con immagini che raffigurano le parti del viso, tagliarle e ricomporle.

### **SUPPORTI DIDATTICI E TECNICI:**

Stereo; radiografie; colori a matita e a tempera; lim; cotton fioc...

**Nella seconda fase** proporremo ai bambini di fare alcuni giochi per avvicinarli alla scoperta del proprio corpo, aiutandoli ad ascoltare il loro respiro, il battito del loro cuore, a sentire il polso del compagno in maniera ludica e divertente. Cercheremo sempre di favorire processi di apprendimento preziosi per aiutarli a capire meglio la complessità del mondo circostante. Fisseremo nel cartoncino rigido con il velcro i principali organi come il cuore; i polmoni; lo stomaco; ognuno al proprio posto. Ad ogni organo attaccheremo una etichetta adesiva con le definizioni date dai bambini, tutto ciò per compiere riflessioni e per giocare insieme. In un foglio di carta pacco verrà disegnata la sagoma del corpo umano i bambini a turno completeranno disegnando il cuore raffigurato in mezzo ad una fitta rete di vasi rossi e blu che portano il sangue a tutte le parti, lo stomaco con la forma di un sacchetto e per finire l'intestino raffigurato con un lungo tubo. Cosa succede con la respirazione? Alleneremo la coordinazione tra gesto e respirazione, Impareremo anche il percorso che fa il cibo quando viene masticato. Cercheremo sempre di stimolare la conversazione, il confronto e la voglia di fare ancora domande.

#### **CONTENUTI:**

Il corpo umano; lo scheletro.

#### **ATTIVITÀ :**

Laboratori; mimico gestuale;

#### **SUPPORTI DIDATTICI E TECNICI:**

Libri di testo, schede operative, lim

**Nella terza fase** cercheremo di presentare come una sana alimentazione permette al nostro fisico di svilupparsi al meglio regalando forza ed energia, ma è anche un'abitudine che deve diventare patrimonio culturale di ognuno di noi. Il nostro corpo ha bisogno di alcuni alimenti per svilupparsi in modo sano e per questo i nostri alunni saranno condotti alla conoscenza dei ritmi della natura, della produzione degli alimenti, della loro trasformazione, delle proprietà contenute nei vari cibi. Le attività proposte ai nostri alunni saranno per questo improntate sul gioco inteso come piacere di conoscere i cibi e soprattutto quelli che permettono una crescita sana, prevedendo momenti coinvolgenti, che li abituino ad una sana alimentazione. Il cibo e il gusto rappresentano fattori personalissimi che non possono diventare obblighi da parte degli adulti, ma diventare esperienze emozionali, che creino benessere. Si partirà dai bisogni e dalle abitudini acquisite da parte dei bambini e via via si organizzeranno occasioni quotidiane nelle quali saranno coinvolti nella conoscenza specifica degli alimenti, della loro importanza nutritiva della loro provenienza e nel loro inserimento nella quotidianità dietetica. Si pensi soprattutto all'assenza, molto spesso, della frutta e della verdura nella loro alimentazione, quindi si creeranno spunti per abituare gli alunni al loro consumo.

## **ATTIVITA'**

Racconti, conversazioni, letture di immagini, esercizi, giochi, degustazioni, disegni liberi, indovinelli, filastrocche, riflessioni sulla qualità dei cibi, preparazione di dolcetti, grafici e cartelloni

## **VERIFICA**

La verifica avverrà attraverso l'osservazione diretta degli alunni in relazione alla loro partecipazione, alle ipotesi formulate, alla rilevazione di conoscenze e competenze, alla capacità di risoluzione dei vari problemi posti.

Schede operative a scelta multipla, creazione di cartelloni, osservazioni dirette, conversazioni guidate e libere

## **SUPPORTI DIDATTICI E TECNICI:**

Libri di testo, schede operative, lim

## **METODOLOGIA**

La metodologia adottata sarà incentrata sulla curiosità ed interesse di ciascun bambino. Saranno previste esperienze sensoriali, in considerazione del fatto che i nostri sensi rappresentano il canale privilegiato di conoscenza, soprattutto in ambito alimentare.

## **TEMPI**

Il percorso educativo didattico si svolgerà da ottobre a giugno

## **RISORSE UMANE**

Maestro Matteo Filippeschi, le insegnanti e i bambini della classe prima e della classe seconda

Il progetto è complementare al programma europeo "Frutta nelle scuole" (a cui la scuola aderisce già da alcuni anni) introdotto dal regolamento (CE) n.1234 del Consiglio del 22 ottobre 2007 e dal regolamento (CE) n. 288 della Commissione del 7 aprile 2009 finalizzato ad aumentare il consumo di frutta e verdura da parte dei bambini e ad attuare iniziative che supportino più corrette abitudini alimentari e una nutrizione maggiormente equilibrata, nella fase in cui si formano le loro abitudini alimentari.