

Cognome dell'insegnante: Cutolo	Nome: Marianna
Titolo: Sii felice e sano	Tempo : 45 minuti
Materia: Educazione fisica	
<p>Obiettivo: consentire agli studenti di prendere decisioni informate su come condurre uno stile di vita sano applicando i principi del pensiero computazionale.</p> <p>Obiettivi di apprendimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Identificare i componenti chiave di uno stile di vita sano. ● Analizzare i fattori che contribuiscono al benessere fisico e mentale. ● Sviluppare strategie per incorporare abitudini sane nella routine quotidiana. ● Applicare il pensiero computazionale per risolvere problemi legati alla salute e fissare obiettivi realizzabili. 	
Elementi chiave del CS: Scomposizione; Generalizzazione; Astrazione; Progettazione di algoritmi.	
Gruppo d'età: 12-14 anni	
Situazioni di apprendimento: lezione, palestra e sala computer	Tipo di attività: brainstorming, apprendimento cooperativo, lavoro in coppia, lavoro di gruppo
Materiali: <ul style="list-style-type: none"> ● Lavagna e pennarelli 	Risorse: <ul style="list-style-type: none"> ● Fogli di lavoro o dispense su abitudini di vita sane ● Accesso a risorse Internet affidabili (facoltativo)
Sviluppo dell'apprendimento	
<p>Problema definizione Questo programma di lezioni si concentra sulla promozione di uno stile di vita sano attraverso la lente del pensiero computazionale. Gli studenti comporranno il concetto di salute in componenti più piccoli, riconosceranno modelli di abitudini sane,</p>	

principi chiave astratti e progetteranno algoritmi per raggiungere i loro obiettivi di salute. L'obiettivo è consentire agli studenti di fare scelte informate sulla propria salute e benessere e utilizzare il pensiero computazionale per sviluppare cambiamenti sostenibili nello stile di vita.

Introduzione (10 minuti)

Inizia discutendo l'importanza di condurre uno stile di vita sano e il suo impatto sul benessere generale.

Spiegare gli obiettivi della lezione e come i principi del pensiero computazionale possono essere applicati per promuovere la salute.

Prova di valutazione preliminare

1. SCOMPOSIZIONE (10 minuti)

Suddividi il concetto di stile di vita sano in componenti più piccoli e gestibili, come:

- Nutrizione e dieta
- Attività fisica ed esercizio fisico
- Sonno e relax
- Salute mentale e gestione dello stress nel mantenimento di uno stile di vita sano.

2. GENERALIZZAZIONE (10 minuti)

identificare modelli o punti in comune tra abitudini sane.

- Incoraggiare la discussione su temi ricorrenti come:
- Bilanciare le scelte alimentari nutrienti con l'attività fisica
- Stabilire schemi di sonno regolari per un riposo e un recupero ottimali
- Praticare tecniche di consapevolezza per ridurre lo stress
- Aiutare gli studenti a riconoscere come questi modelli contribuiscono alla salute e al benessere generale.

3. ASTRAZIONE (10 minuti)

Astrarre i principi chiave di uno stile di vita sano concentrandosi su abitudini e comportamenti essenziali.

- Guidare gli studenti a dare priorità ai seguenti principi fondamentali:

- Segui una dieta equilibrata ricca di frutta, verdura e cereali integrali.
- Impegnarsi in una regolare attività fisica per almeno 60 minuti al giorno.
- Dormi adeguatamente e stabilisci un programma di sonno coerente.
- Pratica tecniche di gestione dello stress come la respirazione profonda o la meditazione.
- Sottolineare l'importanza di fissare obiettivi raggiungibili e apportare cambiamenti sostenibili allo stile di vita.

4. PROGETTAZIONE DI ALGORITMI (5 minuti)

Algoritmo per pianificare uno stile di vita sano:

- **Passaggio 1:** Valutare le abitudini attuali e lo stato di salute

Valutare le attuali abitudini alimentari, di esercizio fisico, di sonno e di gestione dello stress.

Considerare lo stato di salute generale e qualsiasi obiettivo o preoccupazione sanitaria specifica.

- **Passaggio 2:** Stabilisci obiettivi chiari e raggiungibili

Definire obiettivi specifici e misurabili per migliorare la salute e il benessere.

Garantire che gli obiettivi siano realistici e raggiungibili entro un periodo di tempo ragionevole.

- **Passaggio 3:** Identificare le aree di miglioramento

Identifica le aree del tuo stile di vita che potrebbero aver bisogno di aggiustamenti per supportare i tuoi obiettivi di salute.

Considerare fattori quali la qualità della dieta, i livelli di attività fisica, la durata e la qualità del sonno e le pratiche di gestione dello stress.

- **Passaggio 4:** Sviluppare un piano alimentare equilibrato

Pianificare pasti che includano una varietà di cibi ricchi di nutrienti provenienti da tutti i gruppi alimentari.

Incorpora frutta, verdura, proteine magre, cereali integrali e grassi sani nella tua dieta quotidiana.

Punta a porzioni equilibrate ed evita il consumo eccessivo di alimenti trasformati, bevande zuccherate e snack ricchi di grassi.

- **Passaggio 5:** Crea un programma di esercizi settimanale

Pianifica sessioni regolari di attività fisica durante la settimana.

Scegliere le attività che ti piacciono e che sono in linea con i tuoi obiettivi e preferenze di fitness.

Includere un mix di esercizi cardiovascolari, allenamento per la forza ed esercizi di flessibilità per il fitness generale.

- **Passaggio 6:** Stabilisci una routine di sonno coerente

Imposta orari regolari per andare a dormire e per svegliarti per favorire un programma di sonno coerente.

Crea una routine rilassante prima del sonno per segnalare al tuo corpo che è ora di rilassarsi.

Riduci al minimo l'esposizione a schermi e luci intense prima di andare a dormire per migliorare la qualità del sonno.

- **Passaggio 7:** Implementare strategie di riduzione dello stress

Incorpora tecniche per alleviare lo stress nella tua routine quotidiana, come esercizi di respirazione profonda, meditazione o yoga.

Identificare le fonti di stress e sviluppare strategie di coping per gestirle in modo efficace.

Dare priorità alle attività di cura di sé e dedicare tempo al relax e alle attività ricreative.

- **Passaggio 8:** Monitorare i progressi e apportare le modifiche necessarie

Tieni traccia dei tuoi progressi verso i tuoi obiettivi di salute e modifica il tuo piano secondo necessità.

Rimani consapevole delle tue abitudini e dei tuoi comportamenti e apporta modifiche per sostenere la tua salute e il tuo benessere generale.

Chiedi supporto agli operatori sanitari o a una rete di supporto, se necessario, per rimanere in linea con i tuoi obiettivi.

Valutazione:

1. Progetto relativo alla salute

- Gli studenti lavoreranno in gruppi per creare un progetto relativo alla salute, come una brochure, un poster, un video o una presentazione.
- Il progetto dovrebbe:
 - Concentrarsi su un argomento di salute specifico (ad esempio alimentazione, esercizio fisico, salute mentale, abuso di sostanze)
 - Fornire informazioni accurate e aggiornate
 - Utilizza immagini creative e accattivanti
 - Convincere il pubblico ad adottare abitudini sane
- Il progetto sarà valutato in base all'accuratezza dei contenuti, alla creatività, alle capacità di presentazione e all'efficacia complessiva.

2. Partecipazione e impegno in classe

- Gli studenti saranno valutati in base alla loro partecipazione attiva alle discussioni in classe, alle attività di gruppo e alle presentazioni.
- Saranno valutati in base alla loro capacità di porre domande ponderate, condividere idee e fornire feedback costruttivi.

Prova di valutazione

Risultati attesi:

Al termine di questa lezione, gli studenti dovrebbero essere in grado di:

- **Identificare i componenti chiave di uno stile di vita sano:** Gli studenti capiranno l'importanza di un'alimentazione equilibrata, di un'attività fisica regolare, di un sonno adeguato e della gestione dello stress.
- **Sviluppare strategie per incorporare abitudini sane nella routine quotidiana:** Gli studenti saranno in grado di fissare obiettivi realistici, creare piani d'azione e monitorare i loro progressi verso uno stile di vita più sano.
- **Applicare il pensiero computazionale per risolvere problemi legati alla salute:** Saranno in grado di scomporre problemi sanitari complessi in passaggi più piccoli e gestibili, riconoscere modelli nei dati sanitari, principi chiave astratti e progettare algoritmi per migliorare la loro salute.

Note: L'idea di questo argomento è nata dalla necessità di fornire agli alunni uno strumento utile per comprendere e avvicinarsi ad uno stile di vita più sano a livello fisico e mentale; gli studenti possono creare un piano d'azione personale per migliorare il proprio stile di vita basato sui principi discussi in classe