

Il menù dello sportivo

(Inter)Cultura alimentare a confronto

di Giada Aramu

Obiettivo	Rafforzare le conoscenze lessicali relative al campo semantico del cibo e dell'alimentazione. Potenziare le abilità di ascolto reciproco tra pari. Potenziare l'abilità di interazione.
Durata	Tre ore in aula (due ore di attività in classe, un'ora dedicata alla restituzione dell'attività svolta a casa dagli studenti).
Partecipanti	Livello A2
Svolgimento	<ol style="list-style-type: none">1. L'insegnante distribuisce a ogni studente un foglio A4 predisposto per la consegna (vedi allegato). L'insegnante chiede a ogni studente di scrivere sul foglio due menù:<ul style="list-style-type: none">- quello che è solito consumare in una giornata di allenamento sportivo- quello che è solito consumare in una giornata ordinaria.<p>Durante lo svolgimento dell'attività, gli studenti possono consultare un dizionario online o l'IA, confrontarsi tra loro o chiedere all'insegnante. Al termine di questa prima fase, ogni studente presenta i propri menù ai compagni mostrando, se lo desiderano, anche qualche immagine delle pietanze consumate.</p>2. A seguito della presentazione in plenaria, ogni studente è invitato a indicare, sia per la giornata di allenamento che per la giornata ordinaria, la frequenza dei pasti, l'orario dei pasti, la quantità e la tipologia di cibo servito. Dopo aver lavorato individualmente, gli studenti si confrontano con un compagno individuando similitudini e differenze. Segue un confronto in plenaria volto a individuare le differenze principali tra i menù presentati.3. Grazie alla discussione, l'insegnante elicit e ripassa il lessico relativo agli aspetti nutrizionali degli alimenti (carboidrati, proteine, calorie, fabbisogno energetico, lipidi, ecc.). Al termine dell'attività di ripasso del lessico, l'insegnante chiede a ciascuno studente di scrivere alcune domande da porre al proprio allenatore o nutrizionista usando il lessico appena ripassato.4. Nell'ultima ora dedicata all'attività ogni studente porta in classe le risposte ottenute e le espone ai compagni di classe. Quest'ora di restituzione ha visto la partecipazione di due colleghi: il docente di scienze naturali e il docente di discipline sportive. Costoro hanno risposto alle domande degli studenti, fornendo loro chiarimenti e contenuti disciplinari utili a completare le conoscenze apprese.

Osservazioni	<p>L'attività è stata realizzata all'interno di una classe di Italiano L2 e Italiano per lo studio, composta da studenti stranieri di diverse nazionalità con un'età compresa tra i 15 e i 17 anni. Tutti gli studenti sono atleti e sono iscritti a un Liceo Scientifico Sportivo italiano.</p> <p>Il confronto svolto in classe si è concentrato sulle differenze e le similitudini che ogni studente ha riscontrato tra la propria alimentazione e quella dei compagni. La presenza dei docenti di scienze naturali e discipline sportive è stata utile e fornire agli studenti le conoscenze disciplinari necessarie.</p>
Esempi	<p>Di seguito si riportano alcune delle domande che gli studenti hanno rivolto ai nutrizionisti / allenatori / docenti di scienze naturali e discipline sportive:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Perché la cena del menù della giornata di gara è spesso libera?</i>- <i>Perché è necessario cenare presto a seguito di un allenamento?</i>- <i>Perché in alcuni sport si preferisce il riso anziché la pasta?</i>- <i>Di quante calorie abbiamo bisogno in una giornata di allenamento? E in una giornata ordinaria?</i>- <i>Quanti litri di acqua dobbiamo bere in una giornata di allenamento? Quanti in una giornata ordinaria?</i>