

ITALIANO

CICLO BÁSICO

# VITA SANA: LA TUA LO È?

LIBRO DELLO STUDENTE

SERIE  
**MIRADAS INTERCULTURALES**  
Las lenguas adicionales en la escuela secundaria



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

**Jefe de Gobierno**

Horacio Rodríguez Larreta

**Ministra de Educación**

María Soledad Acuña

**Jefe de Gabinete**

Manuel Vidal

**Subsecretaria de Coordinación Pedagógica y Equidad Educativa**

María Lucía Feced Abal

**Subsecretario de Carrera Docente**

Oscar Mauricio Ghillione

**Subsecretario de Tecnología Educativa y Sustentabilidad**

Santiago Andrés

**Subsecretario de Gestión Económico Financiera  
y Administración de Recursos**

Sebastián Tomaghelli

**Subsecretaria de la Agencia de Aprendizaje a lo Largo de la Vida**

Eugenia Cortona

**Directora Ejecutiva de la Unidad de Evaluación Integral de la Calidad  
y Equidad Educativa**

Carolina Ruggero

**Director General de Planeamiento Educativo**

Javier Simón

**Gerenta Operativa de Lenguas en la Educación**

Mabel Quiroga



**Dirección General de Planeamiento Educativo (DGPLEDU)**  
**Gerencia Operativa de Lenguas en la Educación (GOLE)**

Mabel Quiroga

**Coordinación didáctica y de especialistas:** Mónica Arreghini, Ana Laura Oliva.

**Especialistas:** Mónica Arreghini, Valeria Marina De Agostini.

**Agradecimiento:** a Leonardo Nicola De Agostini por su colaboración para la grabación del audio y por la fotografía de la página 5.

---

**Equipo Editorial de Materiales y Contenidos Digitales (DGPLEDU)**

**Coordinación general:** Silvia Saucedo.

**Coordinación editorial:** Marcos Alfonzo.

**Asistencia editorial:** Leticia Lobato.

**Edición y corrección:** Marta Lacour, Ana Premuzic.

**Diseño de maqueta:** Ariel Alvira, Marcela Jiménez, Alejandra Mosconi.

**Diagramación:** Alejandra Mosconi, Patricia Peralta.

**Ilustraciones:** Susana Accorsi.

**Imágenes:** Freepik, Fondo documental del Ministerio de Educación, Pixabay, Wikimedia Commons, PxHere, Pngwing, Free Downloads, Adobe Stock, Hippopx, Depositphotos, Flickr. ([Ver detalle](#)).

---

ISBN en trámite.

Se autoriza la reproducción y difusión de este material para fines educativos u otros fines no comerciales, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción de este material para venta u otros fines comerciales.

© Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires / Ministerio de Educación / Dirección General de Planeamiento Educativo / Gerencia Operativa de Lenguas en la Educación, 2021. Carlos H. Perette y Calle 10, s/n. - C1063 - Barrio 31 - Retiro - Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Fecha de consulta de imágenes, videos, textos y otros recursos digitales disponibles en internet: 1 de septiembre de 2021.

© Copyright © 2021 Adobe Systems Software. Todos los derechos reservados. Adobe, el logo de Adobe, Acrobat y el logo de Acrobat son marcas registradas de Adobe Systems Incorporated.



## Elenco delle sezioni

### Sezione 1. **Mi presento**

Presentarsi, parlare di sé, delle proprie qualità, gusti e abitudini. Riconoscere similitudini e differenze tra adolescenti italiani e argentini.

### Sezione 2. **La mia vita quotidiana è sana?**

Riflettere sulle abitudini quotidiane per mantenersi sani.

### Sezione 3. **Lo stile di vita sano è possibile!**

Riflettere sulle abitudini necessarie per vivere in modo salutare durante l'adolescenza.

### Sezione 4. **Cibo sano o dannoso?**

Diventare consapevoli della nostra alimentazione: cibo sano versus cibo spazzatura.

### Sezione 5. **Lo sport fa bene... in tutti i sensi!**

Lo sport come mezzo per condurre una vita salutare.

### Sezione 6. **Il nostro corpo... la nostra casa**

Riflettere sull'importanza della cura del proprio corpo in quanto bene personale e unico che fa parte della nostra identità.

### Sezione 7. **E allora... vita sana, la tua lo è?**

Riflessione sui diversi aspetti analizzati per condurre uno stile di vita salutare.





## Sezione 1. Mi presento

Attività 1

Attività 2

Attività 3

Attività 4

Attività 5

Attività 6

Attività 7

Attività 8

Potete risolvere le attività sul PDF, stampare il documento o scrivere le risposte su un foglio del vostro quaderno.

Molti adulti credono che gli adolescenti non conducano uno stile di vita sano, però non è sempre così... Abbiamo incontrato Leonardo, un adolescente italiano che ci ha raccontato come vive le sue giornate, cosa mangia e quali attività fa nel tempo libero. Ascoltiamolo!

### Attività 1. Incontriamo Leo!

- a.** Ascolta l'audio di Leonardo (1'48) con la sua descrizione. Individua 8/10 parole che puoi capire. Puoi riascoltare il testo più di una volta.



Scannerizza il codice QR per ascoltare l'audio di Leo (<https://bit.ly/3AfTCKZ>).

#### Da ricordare

Molte lingue hanno parole uguali o simili per nominare le cose. Quando ascolti o leggi un testo in un'altra lingua, cerca di individuare le parole "trasparenti" o quelle simili allo spagnolo.

Questa **strategia** di associare le cose che sai con quelle nuove è molto utile per facilitare la comprensione di un testo e ti aiuta ad essere più autonomo.

- b.** Secondo te, quali di questi ragazzi è Leo? Scrivi il nome nello spazio previsto sotto le foto.



1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

- c.** Perché? Riascolta l'audio e scrivi 4 parole dell'ascolto che puoi associare a Leo.

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_



## Sezione 1. Mi presento

Attività 1

Attività 2

Attività 3

Attività 4

Attività 5

Attività 6

Attività 7

Attività 8

### Attività 2. Ora leggi la trascrizione dell'intervista a Leo pubblicata sulla rivista della sua scuola!

Ciao, mi chiamo Leonardo, ma gli amici mi chiamano Pinolo. Ho 13 anni, ma ne dimostro di più. Sono molto alto, magro, ho i capelli marrone scuro, quasi neri, e gli occhi marroni.

Il mio carattere di solito è calmo e rilassato, ma se mi arrabbio grido come un'aquila! In generale sono una persona simpatica, gentile e disponibile ma anche un po' distratta, per questo motivo in alcune verifiche, come matematica, non prendo voti troppo alti.

Abito a Moimacco, un paese in campagna, vicino a Udine. Vado a scuola a Cividale del Friuli e sono in terza media, quindi quest'anno ho gli esami per passare in prima superiore, al Liceo Scientifico delle Scienze Applicate.

Nel mio tempo libero mi piace giocare ai videogiochi, leggere, cucinare, e collaborare in ambito sociale: infatti durante l'estate voglio iscrivermi al gruppo Scout della mia città. Faccio anche nuoto in piscina e arti marziali. Nel fine settimana mi incontro con i miei amici, Nicolas e Francesco: loro ammirano la mia fantasia e il mio umorismo... infatti mi piace anche inventare storielle divertenti.

Il mio piatto preferito è la carne alla griglia (principalmente preparata da mio padre), ma le occasioni per mangiarla sono poche. Non sono una persona che mangia tanto, ma se ho fame mi abbuffo fino a sazietà! Secondo mia mamma bevo poca acqua e sicuramente ha ragione quando mi dice di berne di più.

La mattina non esco mai da casa senza fare colazione, perché è il pasto più importante della giornata e ci offre tutta l'energia necessaria per cominciare le nostre attività quotidiane.



### Attività 3.

a. Di quali argomenti parla Leonardo?



SPORT

VIAGGI

TEMPO LIBERO

MUSICA

ALIMENTAZIONE

ESAMI

SALUTE

CINEMA

b. Uguali e diversi. Rileggi il testo e sottolinea 2 o 3 punti che hai in comune con Leo e 1 o 2 differenze.

c. Gli amici di Leo amano il suo senso dell'umorismo e la sua fantasia. E i tuoi amici cosa apprezzano di te? Quale consideri la tua "qualità" più significativa?

d. Trovi qualche differenza tra la cultura italiana e quella argentina leggendo il testo di Leo? Quale/i?



## Sezione 1. Mi presento

Attività 1

Attività 2

Attività 3

Attività 4

Attività 5

Attività 6

Attività 7

Attività 8

**Attività 4.** Leonardo vuole iscriversi al gruppo Scout della sua città. Inserisci nella scheda tutte le informazioni che trovi nel testo.

**GRUPPO SCOUT**

**SCHEDA D'ISCRIZIONE**

NOME E COGNOME	Leonardo Rossi
ETÀ	13 anni
ASPETTO FISICO	
CARATTERE	
ATTIVITÀ NEL TEMPO LIBERO	
ABITUDINI ALIMENTARI	

Mi aiuti a completare la scheda d'iscrizione?

**Attività 5.** Leonardo ti invita a unirti al suo gruppo Scout. Completa la scheda con i tuoi dati.

**GRUPPO SCOUT**

**SCHEDA D'ISCRIZIONE**

NOME E COGNOME	
ETÀ	
ASPETTO FISICO	
CARATTERE	
ATTIVITÀ NEL TEMPO LIBERO	
ABITUDINI ALIMENTARI	

Ora completa la tua scheda di iscrizione!

## Sezione 1. Mi presento

Attività 1

Attività 2

Attività 3

Attività 4

Attività 5

Attività 6

Attività 7

Attività 8

**Attività 6.** In coppia: leggi una parte del testo di Leonardo. Poi registra con il tuo WhatsApp questa parte e mandala al/alla tuo/a compagno/a. Anche lui/lei ti manda la sua parte. Attenzione alla pronuncia! Controllate le vostre registrazioni e, se è necessario correggerle, le registrate di nuovo. Ora le inviate al/alla vostro/a insegnante.

La mattina non **esco** mai da casa **senza** fare **colazione**, perché è il **pasto** più importante **della giornata** e ci offre tutta **l'energia necessaria** per **cominciare** le nostre attività **quotidiane**.


**Attività 7.** E ora scrivi una mail a Leo per presentarti. Scegli una delle due attività. La prima attività è più guidata, la seconda più libera.

**a.** Completa il testo con i tuoi dati ed il tuo avatar.

...

To :

Cc :

Subject : 

Ciao Leo,

mi chiamo \_\_\_\_\_, ho \_\_\_\_\_ anni, sono \_\_\_\_\_, ho i capelli \_\_\_\_\_ e gli occhi \_\_\_\_\_.

Il mio carattere è \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Abito a \_\_\_\_\_. Nel tempo libero mi piace \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_






\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Il mio piatto preferito è \_\_\_\_\_, ma mangio anche \_\_\_\_\_.

Un abbraccio,

\_\_\_\_\_

Send ▼





## Sezione 1. Mi presento

Attività 1

Attività 2

Attività 3

Attività 4

Attività 5

Attività 6

Attività 7

Attività 8

**b.** Scrivi la mail a Leo per presentarti e manda anche il tuo avatar.

Dai! Prova a scrivere TU tutto il testo !



...

To :

Cc :

Subject :

Caro Leo,

Mi chiamo

Un abbraccio,

📍

☆

📎

🔗

🗑️

⌵

Send | ▾

Che bello incontrarci!

**Attività 8.** E ora tutta la classe lavora insieme! Leonardo vuole conoscere tutta la classe. Lavorate con una piattaforma (Zoom, Meet o altro) e registrate una presentazione di tutta la classe (raccontate chi siete, dite che cosa fate nel tempo libero, che cosa vi piace fare a scuola e cosa fate per migliorare la vostra salute). Dopo, inviate la vostra registrazione a Leo attraverso la piattaforma che usate in classe.

**Questa guida vi può aiutare a costruire la presentazione:**

Ad esempio: *Io sono...* (dati personali: nome e cognome, età, nazionalità, dove abiti); *Nel tempo libero mi piace...* ; *Per vivere una vita più sana io...*)



Prima di registrare sulla piattaforma, fate delle prove. Attenzione alla pronuncia e all'intonazione delle parole!

**Ecco le chiavi della Sezione 1. Guardale solo se è necessario.** Miralas solo si es necesario y si no podés avanzar con el ejercicio o querés confirmar lo que hiciste.

**Chiavi**

**1.** b.2. **3.** sport, tempo libero, alimentazione, esami, salute. **4. Aspetto fisico:** molto alto, magro, capelli marrone scuro, quasi neri, occhi marroni. **Carattere:** simpatico; gentile; disponibile; distratto. **Attività nel tempo libero:** gioco ai videogiochi, leggo, cucino, collaboro in ambito sociale, gruppo Scout, nuoto, arti marziali, incontro con gli amici. **Abitudini alimentari:** carne alla griglia, non mangio tanto, bevo poca acqua, non esco mai da casa senza fare colazione.

## Sezione 2. La mia vita quotidiana è sana?

### Attività 1

### Attività 2

Leonardo fa diverse attività durante la settimana per mantenersi sano. E tu? Pratichi sport o preferisci fare attività di altro tipo?



**Attività 1. Completa la tabella con un minimo di 4 (quattro) attività che fai durante la settimana per mantenerti sano.**

IO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattina							
Pomeriggio							
Sera							

**Attività 2. Adesso intervista un/a compagno/a: cosa fa per mantenersi sano/a? Inserisci le sue attività nella tabella.**

Suggerimento per l'intervista: *Che attività...? Cosa fai...? Cosa ti piace...? Quando...? Perché...?*

COMPAGNO/A _____	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattina							
Pomeriggio							
Sera							

**Ecco i giorni della settimana combinati con i momenti della giornata**

Lunedì mattina  
Mercoledì pomeriggio  
Sabato sera



Non ti ricordi?  
Niente paura,  
ti aiuto io!

## Sezione 3. Lo stile di vita sano è possibile!

Attività 1

Attività 2

Attività 3

Attività 4

**Attività 1.** Per una vita sana e per mantenerti in forma, Leo ti propone di leggere un articolo di wikiHow. Leggi il testo e completa le parti che mancano con le frasi del riquadro.

- |  |   |
|--|---|
| a. ...ti permette di eliminare le tossine... | d. ...hanno bisogno di...                               |
| b. ...ma parte del proprio stile di vita!    | e. Non è sufficiente...                                 |
| c. Se la sera ti addormenti presto,          | f. ...tutti i giorni non è certo un'abitudine salutare. |

Adottare e mantenere uno stile di vita sano è molto importante, anche se negli ultimi anni della scuola secondaria può diventare difficile. Questo articolo ti spiega come fare!



### + Come adottare uno stile di vita sano alle superiori

**1. Mangi sano?** Il cibo del bar della scuola può essere molto attraente, ma mangiare pizzette o patatine \_\_\_\_\_. Naturalmente non significa che devi per sempre abbandonare pizza e snack, ma cerca di limitare il loro consumo ogni volta che puoi. Mangia quello che vuoi, ma con moderazione.

**2.** Fai **esercizio** solo nelle ore di Educazione Fisica? \_\_\_\_\_ per mantenere il corpo in buona salute: gli adolescenti hanno bisogno di svolgere almeno un'ora di attività fisica al giorno. Ci sono molti modi per tenersi allenati, per esempio l'aerobica, andare in bicicletta, correre, fare jogging, camminare, praticare uno sport di squadra, fare danza, nuoto, flessioni, addominali, saltare la corda o anche semplicemente portare a passeggio il cane. L'attività fisica non deve essere un'imposizione, \_\_\_\_\_. Per esempio, mentre c'è la pubblicità nel tuo programma preferito, puoi fare un po' di corsa sul posto o qualche flessione!

**3. Dormi** abbastanza? Gli adolescenti \_\_\_\_\_ circa 8-9 ore di sonno. \_\_\_\_\_ al mattino non hai problemi ad alzarti, ti senti più sveglio ed energico e puoi concentrarti meglio nello studio. Cerca di dormire almeno 8 ore per notte.

**4. Bevi molta acqua?** Bere ti aiuta a mantenerti concentrato e idratato, \_\_\_\_\_ dal tuo corpo ed è indispensabile per la salute e la bellezza della tua pelle. Porta una bottiglia d'acqua a scuola e tienila nel tuo zaino. Gli adolescenti devono bere almeno 8-10 bicchieri d'acqua al giorno per una corretta idratazione dell'organismo.

**Un ultimo consiglio:** Trasforma l'esercizio fisico in un momento per socializzare: vai a correre, a camminare, o in bicicletta con i tuoi amici. In questo modo puoi tenerti in forma e anche passare del tempo in compagnia!

Adattato da "[Come Adottare uno Stile di Vita Sano alle Superiori](#)".

## Sezione 3. Lo stile di vita sano è possibile!

Attività 1

Attività 2

Attività 3

Attività 4

**Attività 2. Mettiamoci alla prova: VERO O FALSO? Leggi attentamente il testo e completa con una **X** nella colonna giusta. Secondo il testo:**

	VERO	FALSO
1. Lo stile di vita sano è difficile da mantenere nell'adolescenza.		
2. Gli adolescenti non devono mai mangiare la pizza o gli snack.		
3. Un'ora di ginnastica a settimana copre la necessità di movimento degli adolescenti.		
4. Il testo spiega perché è necessario dormire un minimo di otto ore.		
5. Il testo indica come mantenersi idratati a scuola.		
6. L'articolo dà delle raccomandazioni.		

**Attività 3. Leggi il titolo: Come adottare uno stile di vita sano alle superiori. Secondo te, che cosa ci dice il titolo? Metti una **X** nella frase giusta.**

- a.** Ci dice che tutti dobbiamo occuparci di vivere sempre di più una vita sana.
- b.** Ci dice che la scuola superiore ci aiuta a vivere una vita più sana.
- c.** Ci dice come gli studenti della scuola superiore possono vivere in modo più sano.

**Attività 4. Adolescenti e salute! Stile di vita sano. Osserva queste immagini e scrivi dei messaggi pro vita sana da pubblicare su una rivista per adolescenti.**

**a.**


---



---



---

**b.** Scrivi il messaggio da stampare sulla maglietta.

---



---



---



**Ecco le chiavi della Sezione 3. Guardale solo se è necessario.** Miralas solo si es necesario y si no podés avanzar con el ejercicio o querés confirmar lo que hiciste.

**Chiavi**

**1.** c, f, b, d, a, e. **2.** Vero: 1, 4, 5, 6; Falso: 2, 3. **3.** c.





## Sezione 4. Cibo sano o dannoso?

Attività 1

Attività 2

Attività 3

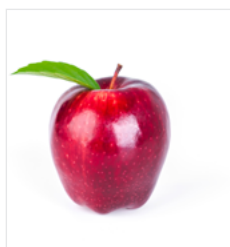
Attività 4

SCEGLIAMO IN COSCIENZA COSA MANGIAMO



### Attività 1. Collega le parole alle immagini.

patatine fritte	bibite gassate	fragola	banana	miele	pizza
bistecca e insalata	hamburger	carota	yogurt	acqua	hot dog
pasta al pomodoro	merendine	cereali	uova	biscotti	mela



a.



b.



c.



d.



e.



f.



g.



h.



i.



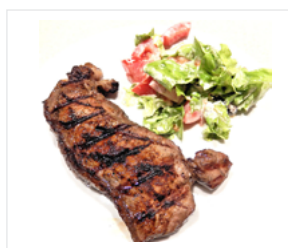
l.



m.



n.



o.



p.



q.



r.



s.



t.

## Sezione 4. Cibo sano o dannoso?

Attività 1

Attività 2

Attività 3

Attività 4

### Attività 2. Adesso decidi: in quale lista inserisci i cibi?

Cibo sano	Cibo dannoso

### Attività 3. Secondo te, Leonardo conduce una vita sana? Perché?

1° motivo: \_\_\_\_\_

2° motivo: \_\_\_\_\_

**Attività 4. E tu? Mangi sano o no? Scrivi due/tre cibi sani che mangi spesso. Scrivi anche due/tre cibi dannosi che vuoi mangiare con meno frequenza adesso che hai capito che non fanno bene alla salute.**



Cibo sano: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_



Cibo dannoso: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

**Ecco le chiavi della Sezione 4. Guardale solo se è necessario.** Miralas solo si es necesario y si no podés avanzar con el ejercicio o querés confirmar lo que hiciste.

#### Chiavi

**1.** a. mela; b. hot dog; c. fragola; d. yogurt; e. carota; f. miele; g. patatine fritte; h. acqua; i. banana; l. cereali; m. merendine; n. bibite gassate; o. bistecca e insalata; p. uova; q. biscotti; r. hamburger; s. pasta al pomodoro; t. pizza. **2. Cibo sano:** a, c, d, e, f, h, i, l, o, p, s. **Cibo dannoso:** b, g, m, n, q, r, t. **3.** Possibili risposte: fa sport; mangia sano; fa colazione...



## Sezione 5. Lo sport fa bene... in tutti i sensi!

Attività 1

Attività 2

Attività 3

**Attività 1.** Fare sport fa bene in ogni senso. Trova gli sport in questo crucipuzzle.



equitazione	salto in alto	pallacanestro	ciclismo
pallavolo	pallanuoto	corsa ad ostacoli	calcio
tennis	nuoto	ginnastica	sci

C	O	R	S	A	A	D	O	S	T	A	C	O	L	I
A	M	F	N	C	R	A	L	V	E	R	X	R	M	N
L	S	L	B	B	F	R	U	U	N	U	O	T	O	O
C	I	S	C	R	F	A	C	L	N	S	R	S	M	O
I	L	A	T	I	L	P	C	R	I	S	T	E	R	L
O	C	L	U	L	R	E	E	W	S	E	T	N	U	L
K	I	T	A	S	U	F	A	Y	L	E	A	A	W	I
A	C	O	G	P	A	F	P	M	M	L	G	C	A	E
B	C	I	D	O	T	O	U	N	A	L	L	A	P	T
G	I	N	N	A	S	T	I	C	A	R	H	L	A	N
R	F	A	K	D	V	N	V	A	R	K	Q	L	A	B
A	F	L	B	D	O	L	O	V	A	L	L	A	P	A
E	D	T	G	L	V	I	R	E	U	P	R	P	L	A
H	T	O	G	L	A	E	Z	E	N	P	R	S	S	D
L	E	N	D	E	N	O	I	Z	A	T	I	U	Q	E

**Attività 2.** Ora trascrivi gli sport sotto le immagini.



a.



b.



c.



d.

## Sezione 5. Lo sport fa bene... in tutti i sensi!

Attività 1

Attività 2

Attività 3



e.



f.



g.



h.



i.



l.



m.



n.

**Attività 3. Racconta a Leo di te! Condividi con Leo il blog del corso d'italiano. Quali sport ti piacciono? Perché? Pratichi sport? Perché preferisci lo sport...? Quando lo pratichi? Dove?**

**Inserisci anche il tuo avatar.**

**Queste parole ti possono aiutare:** Mi piace/ mi piacciono...; preferisco...; vado; qualche volta...; sempre...; il fine settimana...; perché...; mi aiuta...; mi sento...; club; all'aria aperta; fuori; dentro; a casa; nel cortile; una/due volte la settimana; la mattina, la sera, il pomeriggio, da solo, con un/un'amico/a... molto, troppo...



**Ecco le chiavi della Sezione 5. Guardale solo se è necessario.** Miralas solo si es necesario y si no podés avanzar con el ejercicio o querés confirmar lo que hiciste.

### Chiavi

**1. Orizzontale:** corsa ad ostacoli, nuoto, sci, pallanuoto, ginnastica, pallavolo, equitazione. **Verticale:** calcio, ciclismo, salto in alto, tennis, pallacanestro. **2.** a. corsa ad ostacoli; b. tennis; c. calcio; d. ciclismo; e. sci; f. pallavolo; g. pallanuoto; h. ginnastica; i. pallacanestro; l. nuoto; m. equitazione; n. salto in alto.



## Sezione 6. Il nostro corpo... la nostra casa

Attività 1

Attività 2

Attività 3

Attività 4

Attività 5

Attività 6

Ti proponiamo due famosissime opere di un genio del Rinascimento italiano<sup>1</sup>: *L'Uomo Vitruviano* e la *Gioconda*. Puoi indicare le loro parti del corpo?

Sai chi è l'autore di queste meraviglie? Ti do una pista... si chiama come il protagonista del primo testo che hai letto.



**Attività 1.** Inserisci le parti del corpo nelle caselle.

mano

gamba

dito

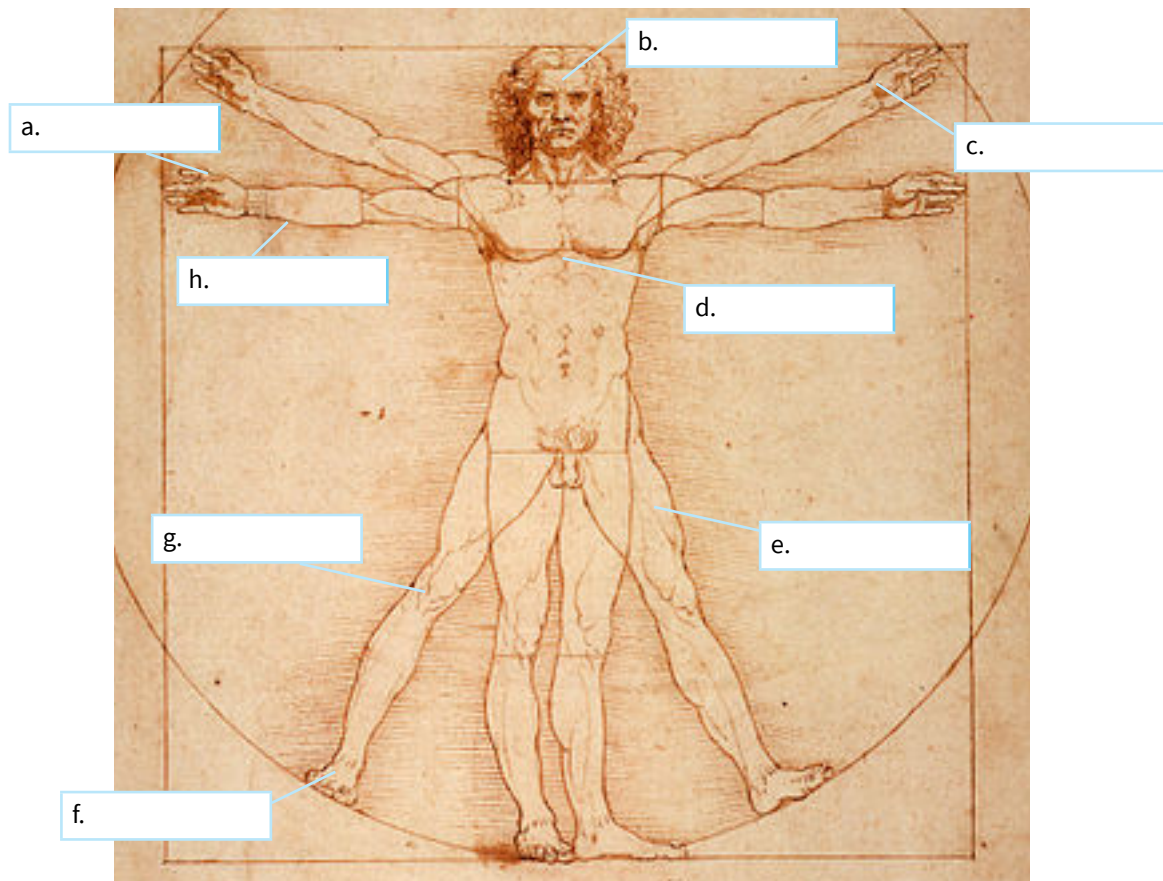
braccio

piede

ginocchio

testa

petto



*Uomo vitruviano* (1490 ca.). Galleria dell' Accademia, Venezia.

<sup>1</sup> **Rinascimento:** Periodo storico importante per le lettere, le arti, la scienza, la cultura e la vita civile. Inizia in Italia intorno al 1400 e si afferma anche nel resto d'Europa durante il 1500.

## Sezione 6. Il nostro corpo... la nostra casa

Attività 1

Attività 2

Attività 3

Attività 4

Attività 5

Attività 6

**Attività 2. Inserisci le parti del viso nelle caselle.**

naso

bocca

capelli

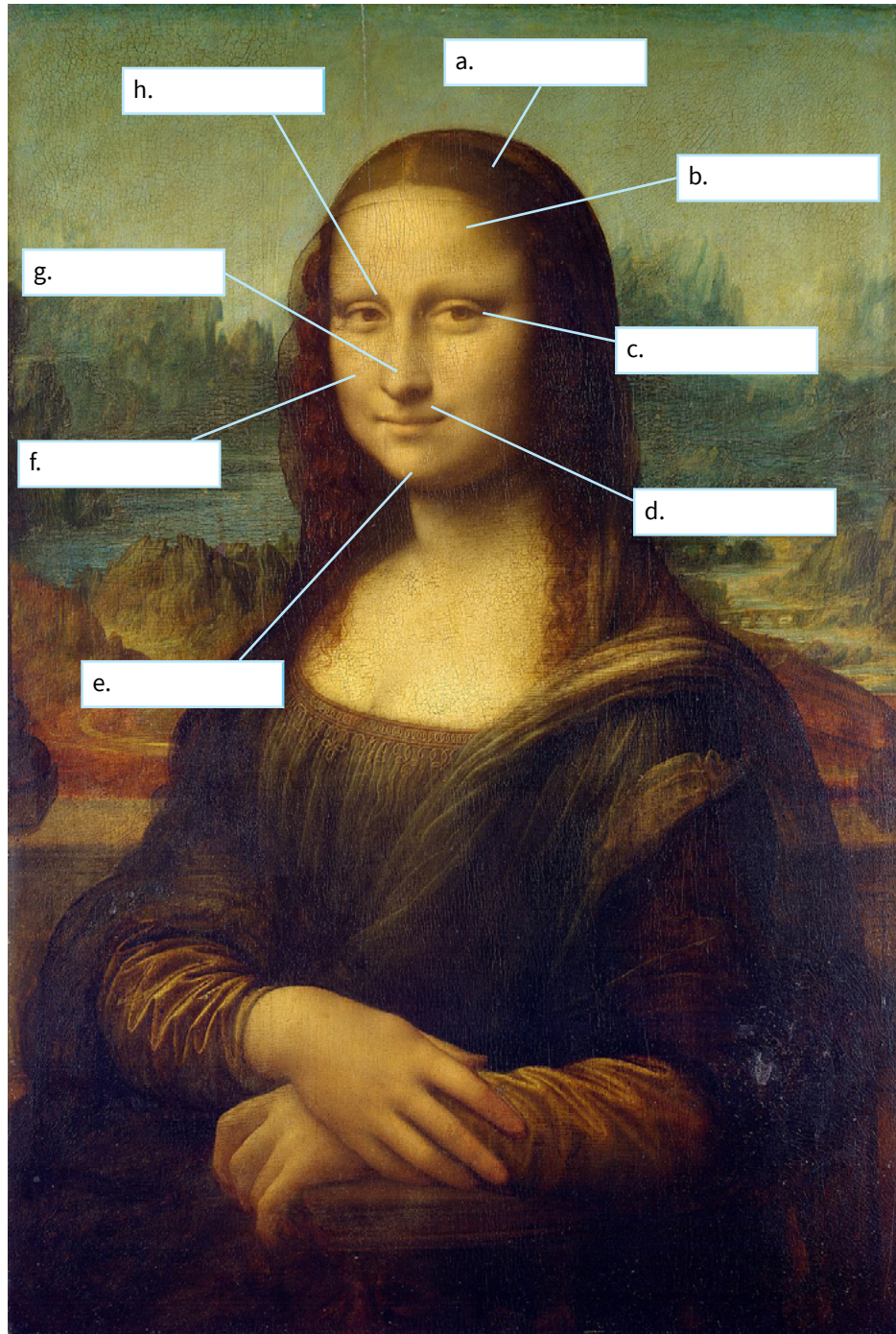
fronte

sopracciglia

mento

guancia

occhio



*La Gioconda* (1503/1504). Museo del Louvre, Parigi.

## Sezione 6. Il nostro corpo... la nostra casa

Attività 1

Attività 2

Attività 3

Attività 4

Attività 5

Attività 6

### Attività 3. Chi è l'artista?

È: \_\_\_\_\_

**a.** Se hai voglia di saperne di più, ti consigliamo questi interessanti video:

- [Leonardo da Vinci: vita e opere in 10 punti](#) (4'13).
- [Leonardo: genio universale](#) (2'52).



**b.** In coppia. Prima di passare al filmato... vediamo quanto sapete su Leonardo da Vinci. Leonardo era... Due di queste attività non si associano a Leonardo. Quali sono?

pittore		politico		ingegnere militare	
scultore		scenografo		scienziato	
anatomista		poeta		pensatore	

Ora guarda i video e confronta.

**c.** In coppia. Guardate i video. Prendete appunti e preparate una scheda con informazioni su Leonardo da Vinci (attività lavorative, caratteristiche fisiche, gusti, opere famose ed altro).

**d.** In coppia. Preparate il gioco della [Ruota della fortuna](#) con informazioni su Leonardo per valutare quanto sanno i vostri compagni sul grande artista.

### Attività 4. Ripassiamo! Un po' di grammatica fa bene alla salute!

**a.** In coppia. Completate la tabella con gli articoli determinativi e poi trasformate i sostantivi dal *singolare* al *plurale*.

Articolo	Sostantivo singolare	Articolo	Sostantivo plurale
LA	mano	LE	mani
	gamba		
IL	dito	LE	dita
	braccio		
	piede		
	ginocchio		
	naso		
	bocca		
	occhio		



## Sezione 6. Il nostro corpo... la nostra casa

Attività 1

Attività 2

Attività 3

Attività 4

Attività 5

Attività 6

- b.** Controllate le vostre risposte con le chiavi che si trovano alla fine della Sezione. Com'è andata? Bene? Se non è andata del tutto bene, questa è una buona occasione per ripassare l'argomento!
- c.** Osservate in coppia: come si formano i plurali delle parole del riquadro che avete completato? Ci sono differenze tra le parole?

Scrivete qui sotto la regola. Poi confrontate con la classe e l'insegnante!

---

---

---

---

---

### Attività 5.

- a.** In coppia. Scoprite le lettere che mancano nel testo sulla *Gioconda*.

La .....conda **(1)** è un'opera di Leonardo. Il dipinto raffigura una do..... **(2)** fiorentina, ossia una dama de ..... **(3)** città di Firenze .....ata **(4)** Monna Lisa. La signora è la mo..... **(5)** del mercante Francesco del Giocondo. La Monna Lisa rappresenta una si..... **(6)** dei primi anni del 1500. L'opera si tro..... **(7)** al Museo del Louvre.

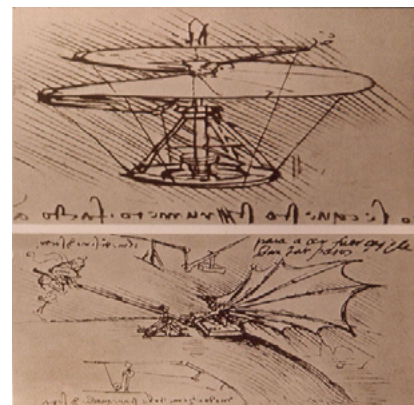
- b.** In coppia. Leggete a turni con il compagno il brano precedente.

### Attività 6.

#### RITORNO AL PRESENTE:

Leonardo ha inventato molte macchine rivoluzionarie per la sua epoca.

Immagina che Leonardo è ora qui con te!





## Sezione 6. Il nostro corpo... la nostra casa

Attività 1

Attività 2

Attività 3

Attività 4

Attività 5

Attività 6

- a.** Insieme a un gruppo di compagni/e, prepara la pagina della rivista della scuola, *Personaggi che ispirano*.

Ecco la copertina della rivista!

**Consiglio:** Guarda il video [Leonardo da Vinci: vita e opere in 10 punti](#) e poi il video [Leonardo: genio universale](#). Lì trovi molte idee!



- b.** Dividetevi i compiti e preparate:

- un'intervista ad un immaginario da Vinci che ci fa visita oggi. L'intervista è destinata alla rivista scolastica, pensate a 7/8 domande e le relative risposte;
- la copertina della rivista *Personaggi che ispirano*.

### Potete arricchire la vostra proposta:

- Cercate foto delle opere di Leonardo. Ogni opera deve includere il titolo in italiano; potete anche realizzare un collage delle opere.
- Fate un disegno su Leonardo (emojis, disegni, caricature...).
- Un Tik-Tok su Leonardo.

Usate la fantasia, la creatività ed ovviamente la lingua italiana!  
Attenzione! Prima di consegnare il lavoro all'insegnante controllate:

#### Lista di controllo per l'autovalutazione:

- Il testo è coerente? Si capisce bene?
- Le parole sono scritte correttamente?
- Le strutture grammaticali sono corrette?
- Leggo il testo varie volte prima di consegnare.
- La punteggiatura, le maiuscole e gli accenti sono corretti?
- Doppie consonanti o una sola?

- c.** Ora presentate il lavoro all'insegnante che lo corregge e vi dà il feedback. Correggete il lavoro seguendo i consigli dell'insegnante e lo consegnate di nuovo. I lavori si pubblicano su un [Padlet](#).

## Sezione 6. Il nostro corpo... la nostra casa

Attività 1

Attività 2

Attività 3

Attività 4

Attività 5

Attività 6

**d.** Come attività di chiusura, ti proponiamo una scheda di autovalutazione.

	Bene	Molto bene	In processo
1. Ho rispettato la consegna.			
2. Ho scritto un testo coerente.			
3. Ho utilizzato le strutture grammaticali in modo corretto.			
4. Ho fatto attenzione all'ortografia.			
5. Ho scritto le parole giuste.			
6. Ho rispettato la punteggiatura e gli accenti.			
7. Ho rivisto il testo prima di consegnarlo.			

**Ecco le chiavi della Sezione 6. Guardale solo se è necessario.** Miralas solo si es necesario y si no podés avanzar con el ejercicio o querés confirmar lo que hiciste.

### Chiavi

**1.** a. dito; b. testa; c. mano; d. petto; e. gamba; f. piede; g. ginocchio; h. braccio. **2.** a. capelli; b. fronte; c. occhio; d. bocca; e. mento; f. guancia; g. naso; h. sopracciglia. **3.** Leonardo da Vinci. **4.** la, il, il, il, il, la, l'; le gambe, le braccia, i piedi, le ginocchia, i nasi, le bocche, gli occhi. **5.** 1. **(Gio)**conda; 2. **do(nna)**; 3. **de(la)**; 4. **(chiam)**ata; 5. **mo(glie)**; 6. **si(gnora)**; 7. **tro(va)**.



## Sezione 7. E allora... Vita sana, la tua lo è?

### Attività 1

Adesso sappiamo davvero come condurre uno stile di vita sano: il cibo, lo sport, dormire e l'acqua sono fondamentali. E se spieghiamo tutto questo al resto della scuola e creiamo coscienza tra i nostri amici?

Preparate delle domande da inserire in un questionario da elaborare con i/le compagni/e di classe. Usate come riferimento tutte le informazioni che trovate nelle sezioni precedenti (cibo, sport, le attività del tempo libero, la vita quotidiana e tutto quello che vi viene in mente!).



E cosa facciamo poi con il questionario finale?

Lo possiamo condividere con altre classi della scuola, la famiglia (genitori, cugini, zii...), vicini di casa e amici!

Uniamoci al Movimento Vita Sana!!



Disegnate in gruppo un pin per il Movimento Vita Sana!



### QUESTIONARIO

