

3 SALUTE E  
BENESSERE



Primaria

## Evviva lo sport

CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ | SOSTENIBILITÀ | BODYSHAMING



### ARGOMENTO

- Consapevolezza e responsabilità
- Bodyshaming
- Sostenibilità

### MATERIA

- Educazione Civica
- Area Sportivo-Motoria

### COMPETENZE CHIAVE

- Imparare a imparare
- Competenze sociali e civiche

### PUNTO/I DEL MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE

- 07. Condividere è una responsabilità

### DOMANDE FONDAMENTALI

- Conosco il concetto di salute?
- So come funziona il mio corpo?
- Il mio corpo cambia quando faccio un'attività fisica?
- Fare sport fa davvero bene alla salute? Perché?

### SVOLGIMENTO



Attività di condivisione sullo sport

10'

Utilizza la lavagna o un cartellone

Chiedi ai bambini/e se hanno mai pensato a come si modifica il loro corpo quando fanno un'attività fisica (il battito del cuore sale, il respiro diventa affannoso, si suda, ecc.). Raccogli le loro risposte sulla lavagna o su un foglio/cartellone.

## I cambiamenti del nostro corpo durante l'attività sportiva

10'

### Attività da svolgere in palestra

Porta i bambini/e in palestra insieme al cartellone che avete realizzato. Proponi loro un gioco motorio (giri di corsa, staffetta, percorso a ostacoli ecc.). Alla fine dell'attività, chiedi ai bambini/e di verificare se il loro corpo ha subito qualcuno dei cambiamenti che hanno descritto nel cartellone.

Chiedi loro di fare delle ipotesi sul perché il respiro è cambiato, o il cuore ha aumentato i battiti. Può darsi che non conoscano l'esatto motivo scientifico, ma questo è uno spunto per poi instaurare una breve discussione di gruppo sul perché fare sport faccia bene nonostante ci faccia stancare, respirare affannosamente, sudare ecc.

## Ascolta la canzone "Evviva lo sport"

15'

### Guarda il video

[https://www.youtube.com/embed/x\\_cmUtLAALE](https://www.youtube.com/embed/x_cmUtLAALE)

Proponi la visione e l'ascolto della canzone "Evviva lo sport". Chiedi ai bambini/e di fare degli esempi in cui si sono sentiti bene dopo aver fatto un'attività sportiva e di mimare agli altri come si sono sentiti.

Prova a domandare loro: avevate più energia? Il vostro corpo era rilassato? E la loro mente? Non pensavano più ai problemi?

Dopo la discussione riassumi brevemente ciò che è emerso.

## La varietà degli sport

15'

### Utilizza un cartellone o la lavagna per tener traccia delle riflessioni dei bambini

Poni l'attenzione sugli sport che si vedono nel video, ce ne sono alcuni individuali e altri di gruppo. Chiedi ai bambini/e se preferiscono le attività in cui sono soli o quelle dove è possibile condividere con altri la fatica, lo sforzo e i risultati. Riflettete insieme sul fatto che, per fare degli sport di gruppo, serve condividere delle regole ed essere corretti gli uni verso gli altri: è mai capitato che qualcuno fosse scorretto con loro? Come si sono comportati/e?

Infine, in cerchio, chiedi a ogni bambino/a di completare questa frase e, se puoi, annota le

loro risposte su un cartellone:

*EVVIVA LO SPORT PERCHÉ CI AIUTA A...*