

3 SALUTE E
BENESSERE



Primaria

Evviva lo sport

CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ | SOSTENIBILITÀ | BODYSHAMING



ARGOMENTO

- Consapevolezza e responsabilità
- Sostenibilità
- Bodyshaming

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



50'

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

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...