

Primaria | Secondaria 1° grado



## Silenzio si gioca

CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ | EMOZIONI | COLLABORAZIONE | FONTI | INCLUSIONE



### ARGOMENTO

- Fonti
- Emozioni
- Collaborazione
- Inclusione
- Consapevolezza e responsabilità

### MATERIA

- Educazione Civica
- Area Sportivo-Motoria
- Area Linguistica

### COMPETENZE CHIAVE

- Competenze sociali e civiche
- Imparare a imparare
- Comunicazione nella madrelingua
- Competenza digitale
- Consapevolezza ed espressione culturale

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

- 10. Anche il silenzio comunica

### DOMANDE FONDAMENTALI

- Possiamo esprimerci solo attraverso le parole?
- Il silenzio è eloquente?
- Ci sono sport in cui non si parla?
- Il silenzio ci aiuta nel rapporto con gli altri?

- Attraverso il silenzio possiamo conoscerci?
- Il silenzio può aiutare durante una performance sportiva?

## SVOLGIMENTO



75'

### Introduzione

L'obiettivo dell'attività descritta di seguito di far comprendere ai ragazzi che il silenzio spesso è un ottimo alleato per la concentrazione e la propriecezione: il silenzio aiuta a "sentirsi" nel corpo prima e durante un'attività sportiva, di gruppo o singola.

### Il silenzio in acqua

15'

Guarda il video

<https://www.youtube.com/embed/6cmGcmacQq8>

Fai vedere ai ragazzi e alle ragazze questo video con protagonista Benedetta Pilato, l'atleta pugliese, chiedi secondo loro come ci si sente ad arrivare secondi. Poi chiedi se qualcuno di loro ha mai fatto nuoto e rifletti insieme ai ragazzi su come è fare uno sport in cui non si parla e non si è in squadra. Si è maggiormente concentrati? Ci si sente soli?

### Da secondi a primi

15'

Guarda il video

<https://www.youtube.com/embed/OsrnFPPjXSM>

Fai vedere questo secondo video in cui Benedetta Pilato arriva prima, battendo il record del mondo. Fai riflettere i ragazzi sul fatto che, all'epoca, l'atleta aveva sedici anni, ossia poco più di loro. Poi chiedi come, secondo loro, è riuscita ad arrivare prima. Quanto è importante la concentrazione? Quali sono le condizioni migliori per essere concentrati?

### Una gara silenziosa

45'

Prepara una gara da fare in silenzio



## Il Manifesto della comunicazione non ostile PER LO SPORT

### 1. Virtuale è reale

*Sport è dato sempre il meglio di sé. Per questo sia in gara, sia nella vita e nel mondo virtuale, sostengo i valori della correttezza, della condivisione e del rispetto.*

### 2. Si è ciò che si comunica

*Da atleta, da tifoso o da commentatore, so che i miei discorsi dicono chi sono, e quanto credo nello sport che amo. Faccio sì che siano forti, leali, onesti e gentili.*

### 3. Le parole danno forma al pensiero

*Cerco sempre parole giuste. Governo l'adrenalina e l'emozione con il rigore del mio pensiero. Controllo i toni perché lo spirito sportivo vince anche nella sconfitta.*

### 4. Prima di parlare bisogna ascoltare

*Mi alleno ad ascoltare. Ascolto l'allenatore, l'arbitro, i compagni. Ascolto le lodi, e ascolto le critiche. Ascolto il mio corpo. Ascoltando divento più forte e migliore.*

### 5. Le parole sono un ponte

*Lo sport è un linguaggio che tutti capiscono e il messaggio dello sport è potente: faccio sì che sia positivo, pieno di speranza, che ispiri le persone. Che le unisca.*

con il patrocinio di

## #LoSportcheMiPiace

### 6. Le parole hanno conseguenze

*Le mie parole hanno peso e valore: possono infondere su molte persone rendendole peggiori o migliori. Dunque, anche in piena emozione agonistica parlo con misura.*

### 7. Condividere è una responsabilità

*Sono responsabile dei contenuti che condivido. Esalta la sapienza tecnica, la bellezza, l'armonia, le storie che rincuorano. Condanno il tifo cieco, cattivo e ostile.*

### 8. Le idee si possono discutere.

### Le persone si devono rispettare

*Nello sport non esistono nemici, ma solo avversari: il rispetto perché senza di loro, non c'è gara. Rispetta regole, arbitri e giudici: sono i garanti della mia passione.*

### 9. Gli insulti non sono argomenti

*Ricordo che lo sport è fair play, gioco leale. L'argomento è confronto positivo, mentre l'insulto è debole, vigliacco, incivile. Agredire è il contrario di competere.*

### 10. Anche il silenzio comunica

*Il silenzio vince: è concentrazione e autocontrollo. Evito le parole vuote e inutili. Quelle violente non mi servono: so dimostrare la mia forza e il mio valore con i fatti.*

Dividi i ragazzi e le ragazze in gruppo e chiedi a ciascun gruppo di pensare ad un'attività sportiva o un gioco da svolgere in completo silenzio e con la massima concentrazione.

Invitali a scriverne le regole in un foglio, poi metti tutti i fogli in una scatola e poi scegli il primo per fare una gara. D'ora in poi, quando vuoi aumentare il silenzio e la concentrazione, potrai estrarre a sorte uno per giocare insieme.

Per questa attività, puoi ispirarti anche ai principi al Manifesto della comunicazione non ostile per lo sport.