

Primaria Secondaria 1° grado

Silenzio si gioca

CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ EMOZIONI COLLABORAZIONE FONTI INCLUSIONE



ARGOMENTO

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

MATERIA

- Educazione Civica
- Area Linguistica
- Area Sportivo-Motoria

COMPETENZE CHIAVE

- Comunicazione nella madrelingua
- Competenza digitale
- Imparare a imparare
- Competenze sociali e civiche
- 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



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 propriocezione: 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/OsrmFPPjXSM>

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

#LoSportcheMiPiace

1. Virtuale è reale

Sport è dare 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 vinca 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.

6. Le parole hanno conseguenze

Le mie parole hanno peso e valore: possono influire 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. Esalto 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. Rispetto 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'agonismo è confronto positivo, mentre l'insulto è debole, vigliacco, invidie. Aggredire 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.

con il patrocinio di



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 estrarne a sorte uno per giocare insieme.

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