



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



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/6cmGcmaCQg8>

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



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.