Primaria

Incitiamo e incitiamo...ci

CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ | EMOZIONI

ARGOMENTO

- Emozioni
- Consapevolezza e responsabilità

MATERIA

- Area Artistico-Espressiva
- Area Sportivo-Motoria
- Educazione Civica

COMPETENZE CHIAVE

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

PUNTO/I DEL MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE

- 01. Virtuale è reale

DOMANDE FONDAMENTALI

• Davanti a una difficoltà, mi chiudo in me stesso/a, pensando di essere la persona più sfortunata del mondo, oppure cerco di trovare un lato positivo in quello che ho e che mi sta succedendo?

• Che cosa mi dà gioia e forza quando sono triste? È qualcosa che trovo in me o fuori di me?

• Penso al mio "campione": secondo me non ha mai avuto momenti difficili, oppure li ha superati con l'aiuto delle altre persone o con la forza interiore?

• A seconda di come mi sento, di quale "energia" (felicità, rabbia, dolore) sento dentro di me, come parlo, disegno, mi esprimo?

• Quali parole, immagini, suoni, persone cerco intorno a me quando sono emozionato/a,

entusiasta, felice, arrabbiato/a, deluso/a?

SVOLGIMENTO

60'

Visione e riflessione di gruppo 20'

Guarda i video e rifletti

Guarda questi due esempi di storie sportive (un atleta olimpico e uno paralimpico):

- L'oro dell'amicizia di Tamberi e Barshim: una medaglia simbolo di lealtà e rispetto
- Paralimpiadi, storica tripletta italiana nei 100 metri

Chiedi ai bambini che cosa, secondo loro, ha permesso agli atleti di migliorarsi:

- È stato l'allenamento?
- La famiglia che li sosteneva?
- Avevano "qualcosa dentro" che ha permesso loro di affrontare le difficoltà con grinta?

Esercizio motorio e riflessione di gruppo 30'

Esegui l'esercizio, rifletti e condividi

Chiedi agli alunni di eseguire da soli e in silenzio un semplice esercizio motorio. Successivamente, seduti in cerchio, chiedi loro se si sono sentiti motivati e sono riusciti a dare il meglio di loro o se avrebbero avuto bisogno di qualcosa o qualcuno (ad esempio un incitamento, un amico a guardarli, una parola di conforto ecc.) per aumentare la loro motivazione personale.

Se il tempo lo permette, prova a far fare lo stesso esercizio con alcunii compagni che fanno i motivatori, oppure con la musica o con la tua voce ad incitare i ragazzi e le ragazze.

Riflessione conclusiva 10'

Rifletti e condividi

Invita infine i/le ragazzi/e a trovare una parola e/o un gesto che identifichi qualcosa di cui sentono di aver bisogno per migliorarsi e dare il meglio di sé quando fanno sport o, più in generale, nella propria vita quotidiana. Avvia una riflessione condivisa con il gruppo:

- Perché hai scelto proprio questa parola?
- Come pensi che ti possa far sentire più forte?