

SPORT ED EMPOWERMENT PERSONALE

LABORATORIO DI SVILUPPO DEL BENESSERE FISICO E RELAZIONALE ATTRAVERSO LO SPORT

Destinatari

Alunni/e classe V scuola primaria

Perché partecipare

- Per comprendere il valore dello sport sul benessere fisico e relazionale.
- Per accrescere il livello dell'autostima e della fiducia in sé, grazie all'analogia tra successo nel gesto sportivo e successo a scuola.
- Per aumentare il livello di consapevolezza dell'importanza di uno stile di vita sano ed equilibrato per il raggiungimento dei propri obiettivi, non solo in ambito sportivo ma anche a scuola e nella vita.
- Per confrontarsi in maniera consapevole e proattiva con lo stress e le pressioni, usando la pratica sportiva come palestra per imparare a gestirle al meglio.
- Per aumentare il proprio senso di appartenenza al gruppo classe e alla comunità scolastica, riducendo i sentimenti di isolamento e alienazione che spesso determinano la dispersione scolastica.
- Per acquisire e consolidare competenze trasversali come il lavoro di squadra, la leadership, la gestione del tempo e la resilienza, importanti non solo nell'ambito sportivo, ma anche nel contesto scolastico e nella vita quotidiana.

Attività

> CONOSCO LA MIA SQUADRA

Gli alunni vengono coinvolti in giochi di presentazione (es. intervista a coppie e successiva presentazione al gruppo) e in attività basate sulla fiducia reciproca (es. mi lascio trasportare dai miei compagni), allo scopo di favorire la conoscenza reciproca e il senso di appartenenza a un gruppo

> LO SPORT PER LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

Agli alunni vengono proposte attività a varia complessità, basate su gesti e movimenti caratteristici di sport individuali (es. le arti marziali) o di gruppo (es. basket). Le discipline sportive saranno utilizzate come strumenti per comprendere e valorizzare il contatto umano e per riflettere sulle ricadute sociali dell'imparare a conoscere sé stessi, gli altri e gestire le conseguenti relazioni.

> LO SPORT COME COLLABORAZIONE E RELAZIONE CON GLI ALTRI

Attraverso sport di squadra come calcetto, pallacanestro e pallavolo o sport individuali come le arti marziali che prevedono esercizi in coppia, gli alunni vengono coinvolti in una serie di attività, come esercizi di difficoltà crescente, sfide a raggiungere un determinato obiettivo (ad esempio l'esecuzione di un gesto senza errori o il raggiungimento di un punteggio prefissato). Il focus è sul ruolo dello studente in uno specifico sport così come nella sua vita scolastica e personale, e sulla relazione tra contributo individuale e supporto collettivo per il raggiungimento del risultato.

I formatori

L'attività è condotta da esperti sul tema con esperienza in realizzazione di laboratori ludico sportivi con metodologie innovative, coinvolgenti e attive.

Quanto dura

L'attività ha una durata di 10 ore (possibilità di svolgimento in orario scolastico e/o extra scolastico)

In quale contesto

Presso l'istituto scolastico e/o presso strutture esterne che consentano la realizzazione del laboratorio (palestre, campi sportivi, parchi, ecc).