

| | | | |
|--|--|--|--|
| 1. Titolo | Potenza del paracadute: attività collaborativa in palestra | | |
| 2. Target | Età 12 - 13 | | |
| 3. Durata | 30-45 minuti (regolabile in base alle dimensioni del gruppo e al livello di coinvolgimento desiderato) | | |
| 4. Ambiente di apprendimento | Palestra | | |
| 5. Risultati di apprendimento attesi | promuovere il lavoro di squadra, il coordinamento e l'impegno fisico in gruppo | | |
| 6. Discipline e argomenti | Educazione fisica; percezioni corpo-mente ed emozioni correlate; strategia | | |
| 7. Competenze SEL | <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p><u>PERSONALE</u></p> <input type="checkbox"/> Identificare ed esprimere le emozioni <input type="checkbox"/> Autoregolazione <input checked="" type="checkbox"/> Identificare i punti di forza/autoefficacia <input type="checkbox"/> Mentalità di crescita <input type="checkbox"/> Benessere <input type="checkbox"/> Affrontare le emozioni negative <input type="checkbox"/> Flessibilità/resilienza/problem solving</td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <p><u>SOCIALE</u></p> <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Apprezzare la diversità <input checked="" type="checkbox"/> Costruzione di relazioni <input checked="" type="checkbox"/> Collaborazione <input type="checkbox"/> Risoluzione dei conflitti <input type="checkbox"/> Comportamento e decisioni etici e responsabili <input type="checkbox"/> Affrontare relazioni negative come il bullismo</td> </tr> </table> | <p><u>PERSONALE</u></p> <input type="checkbox"/> Identificare ed esprimere le emozioni <input type="checkbox"/> Autoregolazione <input checked="" type="checkbox"/> Identificare i punti di forza/autoefficacia <input type="checkbox"/> Mentalità di crescita <input type="checkbox"/> Benessere <input type="checkbox"/> Affrontare le emozioni negative <input type="checkbox"/> Flessibilità/resilienza/problem solving | <p><u>SOCIALE</u></p> <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Apprezzare la diversità <input checked="" type="checkbox"/> Costruzione di relazioni <input checked="" type="checkbox"/> Collaborazione <input type="checkbox"/> Risoluzione dei conflitti <input type="checkbox"/> Comportamento e decisioni etici e responsabili <input type="checkbox"/> Affrontare relazioni negative come il bullismo |
| <p><u>PERSONALE</u></p> <input type="checkbox"/> Identificare ed esprimere le emozioni <input type="checkbox"/> Autoregolazione <input checked="" type="checkbox"/> Identificare i punti di forza/autoefficacia <input type="checkbox"/> Mentalità di crescita <input type="checkbox"/> Benessere <input type="checkbox"/> Affrontare le emozioni negative <input type="checkbox"/> Flessibilità/resilienza/problem solving | <p><u>SOCIALE</u></p> <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Apprezzare la diversità <input checked="" type="checkbox"/> Costruzione di relazioni <input checked="" type="checkbox"/> Collaborazione <input type="checkbox"/> Risoluzione dei conflitti <input type="checkbox"/> Comportamento e decisioni etici e responsabili <input type="checkbox"/> Affrontare relazioni negative come il bullismo | | |
| 8. Metodi / Strategie didattiche | Lavoro di gruppo, Problem Solving | | |
| 9. Risorse | Paracadute da palestra (con maniglie) Opzionale: musica registrata o strumenti a percussione | | |
| 10. Descrizione delle attività | <p>Garantire la sicurezza dei partecipanti ricordando loro di essere consapevoli di ciò che li circonda ed evitare di tirare eccessivamente il paracadute. Incoraggiare i partecipanti a lavorare insieme e fare attenzione ai movimenti dei loro compagni di squadra.</p> <p>1. Introduzione:</p> | | |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Spiegare che l'attività si concentra sul lavoro di squadra, sulla coordinazione e sul movimento fisico. - Sottolineare l'importanza della comunicazione e della collaborazione durante tutta l'attività. <p>2. Riscaldamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guidare i partecipanti attraverso una breve routine di riscaldamento per preparare i loro corpi all'attività fisica. - Includere esercizi che comportano stretching e movimenti cardio leggeri. <p>3. Manipolazione e coordinamento del paracadute:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dimostrare e spiegare le tecniche di base della gestione del paracadute, come ad esempio come tenere le maniglie e creare movimenti diversi. - Guida i partecipanti attraverso semplici esercizi di coordinazione, come fare onde, increspature o piccoli sollevamenti e cadute usando il paracadute. <p>4. Sfide di squadra:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dividere i partecipanti in piccole squadre di 6 persone ciascuna. - Assegna a ogni squadra una sfida specifica da completare usando un paracadute. Esempi di sfide includono: <ol style="list-style-type: none"> 1. Posiziona palle o palloncini leggeri sul paracadute e lavora insieme per farli rimbalzare e alla fine lanciai via. 2. Coordinati e comunica come una squadra per scambiarti di posto sotto il paracadute senza che tocchi terra. 3. Lavora come una squadra per creare un movimento ondoso continuo attorno al paracadute senza interrompere il ritmo (puoi usare musica registrata o strumenti a percussione). <p>5. Collaborazione e riflessione:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dopo ogni sfida a squadre, riunisci tutti i partecipanti per riflettere sull'esperienza. - Incoraggiare i partecipanti a condividere le loro osservazioni, come strategie efficaci, tecniche di comunicazione e l'importanza del lavoro di squadra. <p>6. Opzionale: rotazione</p> <ul style="list-style-type: none"> - Per una sfida aggiuntiva, ruota le sfide. I team dovrebbero migliorare le esperienze condivise dai team precedenti, trovando nuove soluzioni. <p>7. Conclusione e raffreddamento</p> |
|--|--|



| | |
|-------------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- Concludi l'attività conducendo una breve discussione sull'importanza del lavoro di squadra, della comunicazione e del coordinamento per raggiungere il successo durante le sfide.- Guida i partecipanti attraverso una breve routine di defaticamento, inclusi esercizi di stretching per rilassare i muscoli. |
| 11. Compiti per casa | <i>No</i> |
| 12. Feedback e valutazione | Discussioni tra pari |
| 13. Diritti d'autore / fonte | CC Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International / Università Ca' Foscari Venezia |