



## **Pacchetto di formazione per insegnanti di educazione fisica**

Metodologie e attività per promuovere l'imprenditorialità attraverso lo sport  
basate sul "Quadro europeo delle competenze imprenditoriali"

## Il progetto

ENTOS è un progetto finanziato dall'UE nell'ambito del programma Erasmus+ (2020). L'obiettivo è quello di consentire agli insegnanti di educazione fisica di promuovere un atteggiamento imprenditoriale sviluppando attività sportive innovative per i loro studenti. Il contributo del progetto è allineato con l'obiettivo principale della Commissione europea di includere le competenze imprenditoriali nelle riforme scolastiche in corso. Per fare ciò, ENTOS è diviso in quattro output chiave, il primo dedicato alla ricerca (IO1), il secondo a questo pacchetto di formazione (IO2), il terzo a un sistema di valutazione (IO3), e il quarto a una serie di raccomandazioni per insegnanti e formatori (IO4). Il progetto è il risultato di una collaborazione tra cinque partner. Per saperne di più sul progetto, visita [www.entos.eu](http://www.entos.eu)



UNIVERSITY OF  
THESSALY



## Il pacchetto di formazione

Questo pacchetto di formazione è progettato per fornire agli insegnanti di educazione fisica una serie di metodologie, attività e fogli di lavoro, che evidenziano le competenze imprenditoriali sviluppate attraverso le attività sportive. Il pacchetto di formazione è destinato ad essere utilizzato dagli insegnanti di educazione fisica all'interno del loro curriculum scolastico come linea guida per promuovere le competenze sociali, imprenditoriali e di vita essenziali per i loro studenti. Le competenze affrontate in questo pacchetto di formazione sono presenti nel quadro europeo delle competenze imprenditoriali, chiamato anche EntreComp, cinque delle quali sono state selezionate sulla base della ricerca fatta durante la prima fase del progetto (IO1).

<p><b>Imparare attraverso l'esperienza</b></p>	<p><b>Affrontare l'incertezza l'ambiguità e il rischio</b></p>	<p><b>Creatività</b></p>	<p><b>Prendere l'iniziativa</b></p>	<p><b>Autoconsapevolezza e autoefficacia</b></p>
------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------------------

## Metodologia di formazione

Le attività di formazione proposte in questo pacchetto formativo si basano su metodi di apprendimento non formale che mirano a sviluppare l'attitudine degli insegnanti a "facilitare l'acquisizione di competenze imprenditoriali attraverso lo sport". Il pacchetto fornisce un approccio innovativo e dinamico al tema dell'imprenditorialità e guida gli insegnanti di educazione fisica nello sviluppo di una mentalità imprenditoriale attraverso informazioni che aumentano la consapevolezza del ruolo cruciale degli educatori come mediatori proattivi per i loro studenti. La formazione è un processo di apprendimento misto: è composta da un pacchetto di formazione sotto forma di documento pdf, e da una piattaforma di apprendimento da cui accedere online a tutto il materiale formativo.

## Percorso di formazione

Il percorso di formazione segue tre dimensioni di apprendimento basate sulle competenze.

Conoscenze	Abilità	Attitudine
In questa dimensione, gli insegnanti sono presentati con il tipo di conoscenza, pensiero e informazione che gli studenti possono ottenere attraverso la competenza descritta.	In questa dimensione, gli insegnanti sono presentati con le diverse abilità fisiche e psicologiche che gli studenti possono sviluppare attraverso la competenza descritta.	In questa dimensione, gli insegnanti sono presentati con i diversi valori, riconoscenze, sentimenti e motivazioni che gli studenti possono promuovere attraverso la competenza descritta.

## Struttura del pacchetto di formazione

Questo pacchetto di formazione è composto da **cinque moduli**. Per ogni modulo troverete:

- Un'**introduzione** alla competenza e **tre parti teoriche** che spiegano quali conoscenze, abilità e attitudini gli studenti possono acquisire attraverso quella competenza;
- Un insieme di due o quattro **attività** per dimensione. Ogni attività inizia con un video esplicativo di una specifica abilità che fa parte della competenza del modulo, e termina con un tempo di riflessione;
- Una **scheda di lavoro** di auto-riflessione post-attività per ciascuna di esse. Queste schede di lavoro possono essere trovate nel documento "Schede di lavoro ENTOS – Pacchetto di formazione". Dovrebbero essere consegnate dall'insegnante ad ogni studente e servire come valutazione individuale.

## INDICE

● <b>Cos'è EntreComp?</b>	<b>5</b>
● <b>Tempo di condivisione</b>	<b>6</b>
● <b>Modulo 1</b>	<b>7</b>
- Introduzione alla competenza	
- Conoscenze	10
- Abilità	22
- Attitudine	48
● <b>Modulo 2</b>	<b>52</b>
- Introduzione alla competenza	
- Conoscenze	56
- Abilità	61
- Attitudine	68
● <b>Modulo 3</b>	<b>73</b>
- Introduzione alla competenza	
- Conoscenze	76
- Abilità	82
- Attitudine	89
● <b>Modulo 4</b>	<b>94</b>
- Introduzione alla competenza	
- Conoscenze	96
- Abilità	102
- Attitudine	107
● <b>Modulo 5</b>	<b>112</b>
- Introduzione alla competenza	
- Conoscenze	116
- Abilità	121
- Attitudine	128

## Cos'è EntreComp?

Il **Quadro europeo delle competenze imprenditoriali**, noto anche come EntreComp, è stato sviluppato dalla Commissione Europea come quadro di riferimento per spiegare cosa si intende per mentalità imprenditoriale. Lo sviluppo delle competenze imprenditoriali è stata una priorità confermata a livello europeo per molti anni come parte delle esigenze di una società basata sulla conoscenza.

EntreComp offre una descrizione completa delle conoscenze, abilità e attitudini di cui le persone hanno bisogno per essere imprenditoriali e creare valore finanziario, culturale o sociale per gli altri. Il quadro identifica 15 competenze lungo un modello di progressione a 8 livelli e propone una lista completa di 442 risultati di apprendimento per tutti i livelli di istruzione e formazione. Ogni risultato di apprendimento costruito progressivamente su quelli precedenti crea una sequenza di Apprendimento Permanente (Base, Intermedio, Avanzato, Esperto).

Il quadro approccia l'imprenditorialità come una mentalità trasversale che si può trovare in diversi settori, attività e metodologie, compreso lo sport. È usato per:

- sostenere la politica e la pratica per sviluppare le capacità imprenditoriali
- valutare le capacità imprenditoriali
- sostenere la formazione di educatori, formatori e insegnanti per fornire competenze imprenditoriali
- progettare programmi e opportunità di apprendimento
- riconoscere e certificare le competenze

Il quadro è stato riconosciuto dalla Commissione europea come supporto chiave per la collaborazione e attività di sviluppo da parte di educatori, formatori, datori di lavoro, organismi professionali e responsabili politici, ed è particolarmente utile per gli insegnanti del settore formale e non formale che stanno cercando di sviluppare competenze imprenditoriali tra i loro studenti. È stato usato in tutta Europa come strumento per fornire un curriculum e un insieme di competenze comuni in tutta l'UE.

Scopri di più su EntreComp su [www.entrecompeurope.eu](http://www.entrecompeurope.eu)

## Tempo di condivisione

Il tempo di condivisione dovrebbe essere svolto dopo ogni attività. È fortemente collegato al foglio di lavoro di "auto-riflessione post-attività" che l'insegnante dovrebbe dare ad ogni studente, tuttavia il foglio è un momento di riflessione individuale, mentre il tempo di condivisione è un momento di gruppo tra l'insegnante di educazione fisica e gli studenti. Il ruolo dell'insegnante di educazione fisica è quello di favorire il tempo di condivisione e di guidare gli studenti nel riepilogo dell'attività in relazione all'abilità affrontata. Questo momento di riflessione rappresenta una parte importante del processo di apprendimento in quanto aiuta sia gli studenti che gli insegnanti a riconoscere la connessione tra l'attività sportiva e le competenze imprenditoriali. Affinché questo momento abbia esito favorevole, si consiglia di seguire queste linee guida:

### **Ambiente**

L'insegnante dovrebbe riunire gli studenti in un posto tranquillo dove non ci siano rumori o distrazioni visive. Gli studenti possono essere disposti in cerchio in modo che ognuno di loro possa essere sentito e visto.

### **Domande**

Il ruolo dell'insegnante è quello di favorire il tempo di condivisione selezionando diversi studenti per condividere e assicurandosi che in ogni sessione siano ascoltati studenti diversi. L'insegnante indirizza gli studenti verso la riflessione sull'abilità e su come può essere collegata alle attività fisiche e ad altre attività della vita quotidiana.

In primo luogo, l'insegnante incoraggia gli studenti a ricordare **cosa hanno** fatto durante l'attività, quali sono stati gli aspetti importanti e quali strategie sono state utilizzate. Sapere il **perché** crea una migliore comprensione del concetto dell'attività. Pensando al perché ciò migliora le abilità specifiche, la loro comprensione dello sport in generale può svilupparsi e aiutarli ad applicare queste abilità ad altre situazioni. In definitiva, l'insegnante dovrebbe chiedere **come** questa attività è collegata con l'abilità scoperta nel video, e come questa abilità contribuisce allo sviluppo della competenza del modulo.

### **Il feedback degli studenti**

L'insegnante dovrebbe cercare due tipi di feedback dagli studenti.

Il primo riguarda l'aspetto tecnico: un movimento o un esercizio specifico è stato fatto bene?

Il secondo è emotivo: ti è piaciuto l'esercizio? È stato divertente?

È importante capire come gli studenti si sono sentiti durante l'esercizio, sia fisicamente che emotivamente, al fine di adattare in futuro le attività e renderle il più piacevole possibile per gli studenti. Assicurarsi che la reazione sia positiva può essere vitale per capire se tenteranno di nuovo l'abilità e se continueranno a provare a migliorarla.

### **Conclusione della sessione di condivisione del tempo**

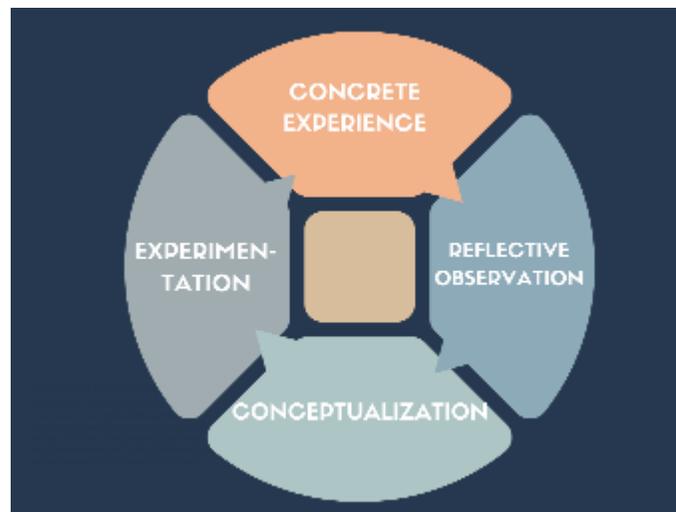
Per concludere correttamente una sessione di debriefing è importante riassumere esplicitamente le abilità apprese o migliorate nella sessione, e prendere in considerazione come i principali punti di apprendimento possano essere incorporati nelle pratiche future. Porre

domande come "Cosa hai fatto bene? Cosa hai trovato difficile e perché?" per rafforzare i punti di apprendimento. Infine, determinare come i partecipanti possono migliorare questi punti.

## Modulo 1: Imparare attraverso l'esperienza

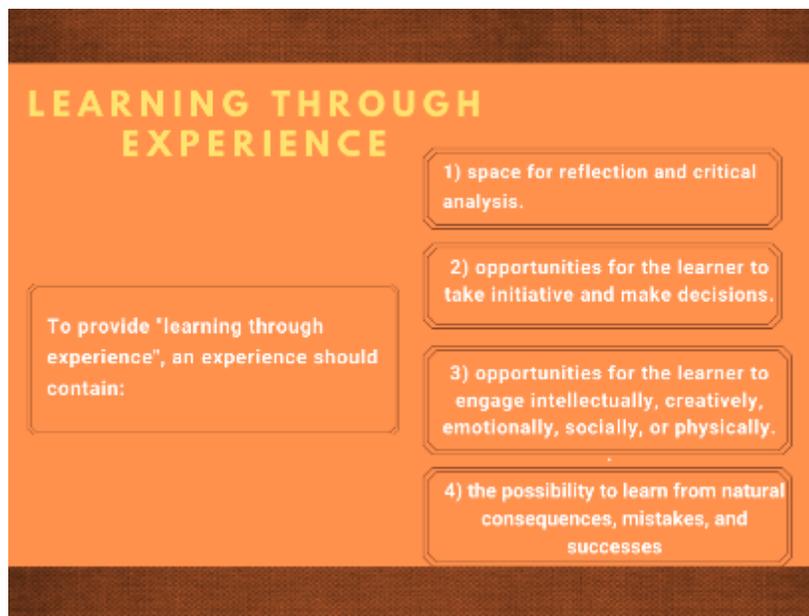
### Introduzione alla competenza

L'apprendimento attraverso l'esperienza è la competenza grazie alla quale creiamo conoscenza trasformando la nostra esperienza; è un processo di partecipazione attiva all'apprendimento in cui gli studenti imparano facendo esperienza e riflettendoci. Non si tratta di un insieme di strumenti e tecniche per fornire agli studenti una serie di esperienze; piuttosto, vede l'apprendimento come un processo continuo in cui gli studenti portano le proprie conoscenze, idee e pratiche per comprendere nuove informazioni. Qui il processo di apprendimento è



influenzato da esperienze, cognizioni, fattori ambientali ed emozioni. Il processo di apprendimento è quindi un ciclo (come mostrato nell'immagine qui sotto): partendo dall'esperienza concreta che fornisce informazioni, questa è la base per la riflessione. È grazie al processo riflessivo che assimiliamo le informazioni e formiamo concetti astratti. Poi, mentre testiamo le nostre nuove idee, raccogliamo nuove informazioni e ricominciamo il ciclo di apprendimento.

Le esperienze portano un potenziale di apprendimento; forniscono agli studenti l'opportunità di praticare ed esplorare le loro abilità, e di imparare sia dagli errori che dai successi. Lo studente è incoraggiato a impegnarsi attivamente nel processo di apprendimento ponendo domande, sperimentando, essendo creativo e costruendo un significato. Pertanto, gli studenti sono



impegnati intellettualmente, emotivamente, socialmente e fisicamente, producendo la percezione che il compito di apprendimento è autentico.

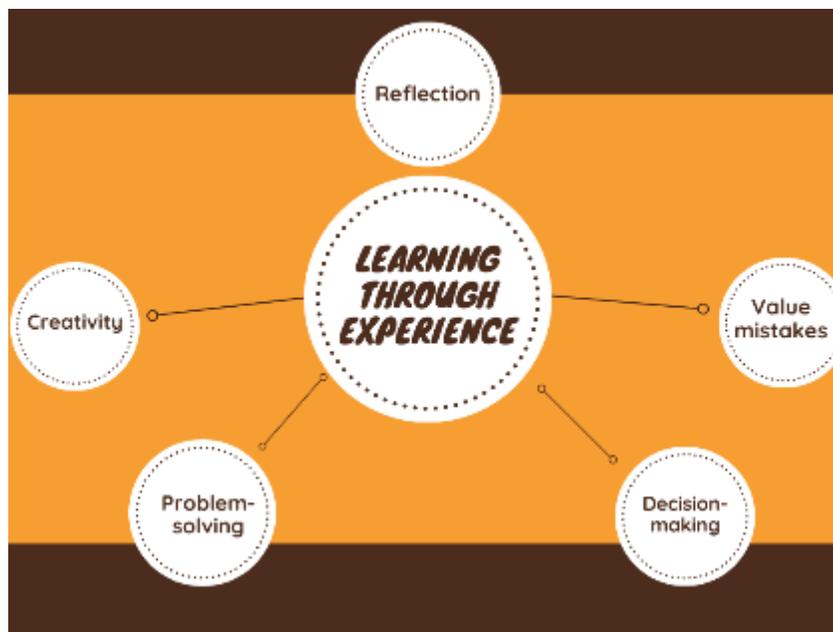
Nello sport, questa competenza spesso viene applicata, soprattutto quando si impara un nuovo movimento. L'allenatore spiega la teoria che c'è dietro, come eseguirlo correttamente, e procede alla dimostrazione. L'atleta osserva, e poi cerca di replicare l'attività; così facendo, può sapere immediatamente se i movimenti che sta facendo sono giusti o sbagliati, e grazie al feedback costante e veloce dell'allenatore, sa cosa deve cambiare nella sua tecnica. Poi, dopo una discussione con l'allenatore sulla prestazione, sa cosa deve migliorare. Nello sport soprattutto c'è un'enfasi sull'auto-miglioramento e sulla pratica per imparare da soli, che imprime l'abitudine all'auto-apprendimento, per la quale è necessario padroneggiare la capacità di imparare attraverso l'esperienza.

### Vantaggi

Il più importante è lo spazio di **riflessione** che questo tipo di apprendimento fornisce, poiché la riflessione è considerata una parte fondamentale del processo di apprendimento. Grazie alla riflessione lo studente può incorporare esperienze concrete con concetti astratti, per poi riflettere sul risultato, impegnando attivamente le sue capacità intellettuali e facendo collegamenti personali con il materiale. Inoltre, non solo analizzano come le loro azioni influenzano il risultato, ma anche come il loro risultato differisce da quello di altri studenti; così facendo, possono capire meglio come i concetti che hanno imparato possono essere applicati ad altre circostanze.

In questa fase del processo di apprendimento, gli studenti che riflettono e fanno le domande giuste hanno una migliore conservazione delle informazioni, rispetto a quando leggono la risposta nel libro di testo.

L'apprendimento attraverso l'esperienza fornisce un'opportunità per la **creatività**, in quanto permette allo studente di impegnare le parti creative del proprio cervello e cercare la propria soluzione unica al problema o al compito, arricchendo le possibilità di soluzioni per ogni studente. In una classe, per esempio, sarà facile notare come ogni studente affronta un problema da un'angolazione diversa, facendo emergere la creatività e un approccio



all'apprendimento orientato alla soluzione. Questo esercizio di pensiero creativo giova agli studenti e al loro sviluppo in situazioni che superano i limiti della scuola, e arricchisce l'esperienza della classe al momento.

Un alto uso della creatività porta all'apprendimento per tentativi ed errori, al fine di applicare le soluzioni create e verificarle immediatamente, testando diversi fattori lungo la strada per garantire un migliore successo e affinare il processo di ragionamento. Così facendo, gli studenti imparano a non temere i loro errori ma a vederne il potenziale valore. Pertanto, questo tipo di apprendimento insegna agli studenti anche il **valore degli errori** e come capitalizzarli. Mentre gli studenti si impegnano in compiti pratici, scoprono che alcuni approcci funzionano meglio di altri. Scartano i metodi che non funzionano, ma l'atto di provare qualcosa e poi abbandonarlo diventa effettivamente una parte preziosa del processo di apprendimento. Gli studenti imparano a non temere gli errori, ma a trarne beneficio.

L'importanza di provare emozioni mentre si impara dall'esperienza è stata riconosciuta come un fattore chiave per accelerare e conservare la conoscenza. Si tratta di incoraggiare gli studenti a coinvolgersi direttamente nell'esperienza. Le attività manuali richiedono pratica, **problem-solving** e **processo decisionale**. Quando il coinvolgimento degli studenti aumenta attraverso questi processi, l'apprendimento accelera e la conservazione delle informazioni migliora. Come risultato diretto, anche gli atteggiamenti verso l'idea di apprendimento diventano più positivi.

Imparando attraverso l'esperienza, gli studenti **imparano ad imparare**, acquisendo la capacità di organizzare il proprio apprendimento, organizzando efficacemente sia il tempo che le informazioni. Essendo consapevoli del proprio processo di apprendimento e dei propri bisogni, identificando le opportunità disponibili e la capacità di superare gli ostacoli, gli studenti imparano come acquisire, elaborare e assimilare nuove conoscenze e abilità, e imparano a fare uso dell'orientamento. Imparare a imparare impegna gli studenti a costruire sull'apprendimento precedente e sulle esperienze di vita per usare e applicare le conoscenze e le abilità in una

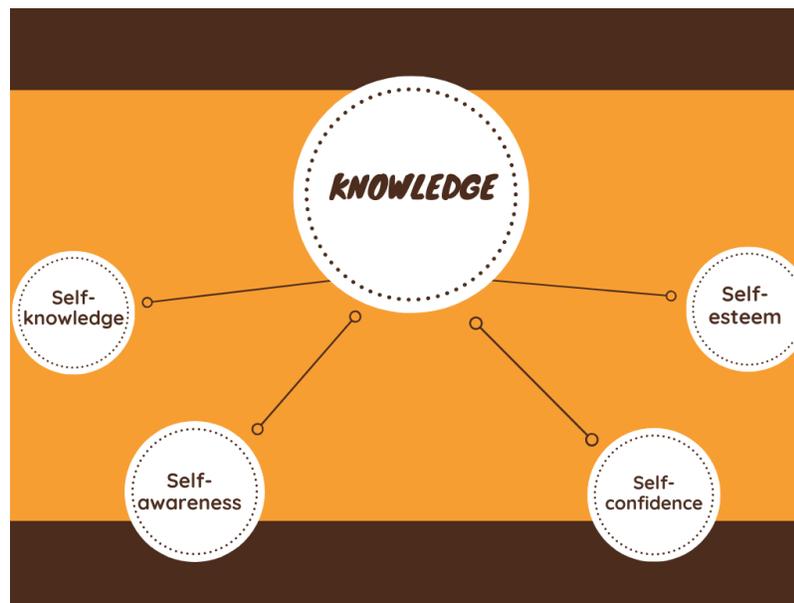
varietà di contesti: a casa, al lavoro, nell'istruzione e nella formazione. Gli studenti sviluppano anche un atteggiamento positivo verso l'apprendimento, che include la motivazione e la fiducia per perseguire e avere successo nell'apprendimento per tutta la vita.

Imparare a imparare richiede che un individuo conosca e capisca le proprie strategie di apprendimento preferite, i punti di forza e di debolezza delle proprie abilità e qualifiche, e che sia in grado di cercare le opportunità di istruzione e formazione e la guida e il supporto disponibili.

## Conoscenze

L'apprendimento attraverso l'esperienza può influenzare positivamente il miglioramento della **conoscenza** e della **consapevolezza di sé** degli studenti. Grazie ad attività in cui il "pensiero creativo" è centrale, è possibile dare agli studenti la possibilità di vivere esperienze che permettono di costruire la loro **autostima**. In questo processo dovrebbe essere possibile responsabilizzarli al fine di sviluppare le loro competenze e abilità attraverso un ulteriore apprendimento. Attraverso la comunicazione e l'interazione, i partecipanti che utilizzano le loro esperienze sono incoraggiati a coltivare il pensiero critico, a sviluppare competenze e sono portati all'autoconsapevolezza e alla maturità emotiva.

Tutto ciò migliora la fiducia degli studenti e le capacità di comunicazione relazionale, che hanno un potenziale impatto sulla loro fiducia nel lavoro e nella vita. Gli studenti che hanno fiducia nel loro potenziale sono più pronti a sfidare se stessi e a cercare nuove opportunità di



apprendimento, anche se il loro lavoro supera il livello di comfort o le loro abilità percepite già possedute. Una maggiore consapevolezza di sé può anche rafforzare l'**autostima** degli studenti,

e l'elevata autostima può effettivamente migliorare i risultati delle esperienze di apprendimento per gli studenti nella loro reazione, apprendimento, comportamento e risultati organizzativi.

L'apprendimento attraverso l'esperienza è anche utile agli studenti per capire quale stile di apprendimento si adatta di più a loro. E' importante che gli studenti sperimentino diversi modi di apprendimento, al fine di trovare il modo più comodo e conveniente che migliori il loro apprendimento. Ottenere informazioni anche su questo ha un impatto sull'autoconoscenza e sull'autoconsapevolezza degli studenti, poiché sapere come si può imparare meglio da nuove esperienze significa che la persona è più consapevole delle proprie potenzialità e quindi più consapevole di come applicarle e in quali situazioni.

### **Attività per lo sviluppo della conoscenza -n1 : L'apprendimento esperienziale: Come tutti noi impariamo in modo naturale**

<b>Tipo di attività</b>	Visione di video
<b>Scopo/obiettivo</b>	Migliorare l'autoconoscenza e l'autoconsapevolezza riflettendo sul contenuto del video
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>	Individuale
<b>Materiale/i necessario/i</b>	Proiettore + altoparlanti
<b>Durata stimata</b>	30 minuti (video + discussione)
<b>Istruzioni</b>	L'insegnante mostrerà il video agli studenti in classe. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5d71xhEbjDg">https://www.youtube.com/watch?v=5d71xhEbjDg</a> Poi, anche grazie all'aiuto della scheda di lavoro che puoi scaricare, farà delle domande agli studenti per assicurarsi che abbiano capito il contenuto del video.
<b>Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.</b>	Questo esercizio può essere fatto anche con materie imparate a scuola, invece che con competenze personali. Riesci a pensare a qualcosa imparato a scuola attraverso l'apprendimento esperienziale?

### **Attività per lo sviluppo della conoscenza - n°2: La posizione dell'albero**

<b>Tipo di attività</b>	Attività fisica
<b>Scopo/obiettivo</b>	Conoscere e potenziare il proprio equilibrio corporeo sviluppando la conoscenza e l'autoconsapevolezza.

### Dimensione del gruppo / individuale

Persone + insegnante

### Materiale/i necessario/i

Nessuno

### Durata stimata

10 minuti

### Istruzioni

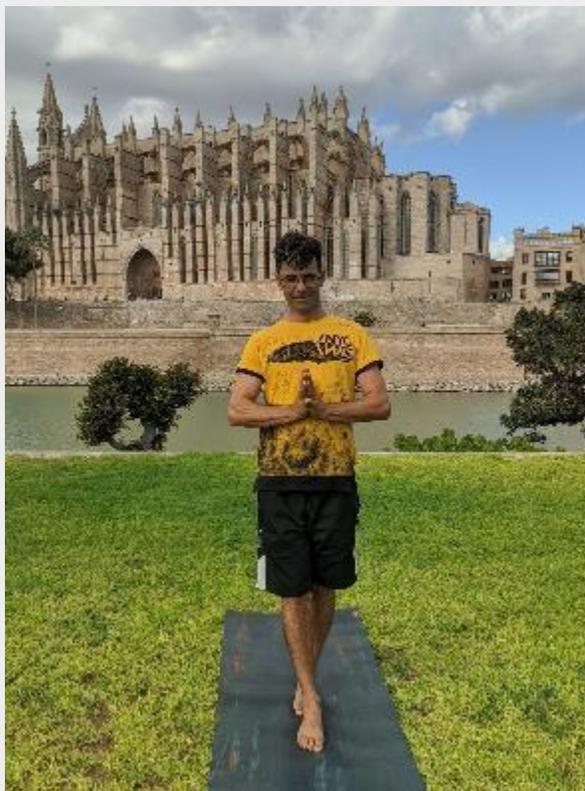
**Fase 1:** mostrare il video qui sotto, per spiegare agli studenti che l'obiettivo dell'esercizio sarà l'autoconsapevolezza.

<https://www.youtube.com/watch?v=HIhEMk7CZ-A>

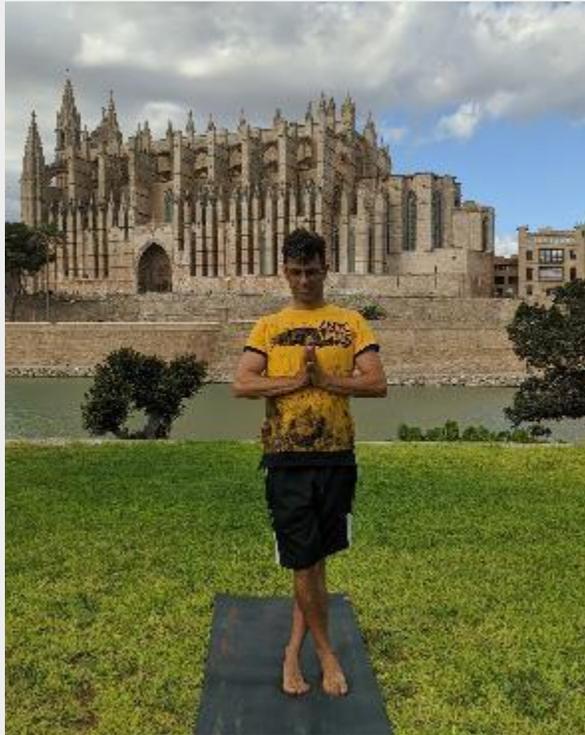
**Fase 2:** Questa è una sequenza di esercizi che mira ad aiutare gli studenti a trovare il loro equilibrio corporeo. Il suggerimento è di iniziare dall'esercizio nr.1 e continuare con il nr.2 e il nr.3.

#### Esercizio n. 1:

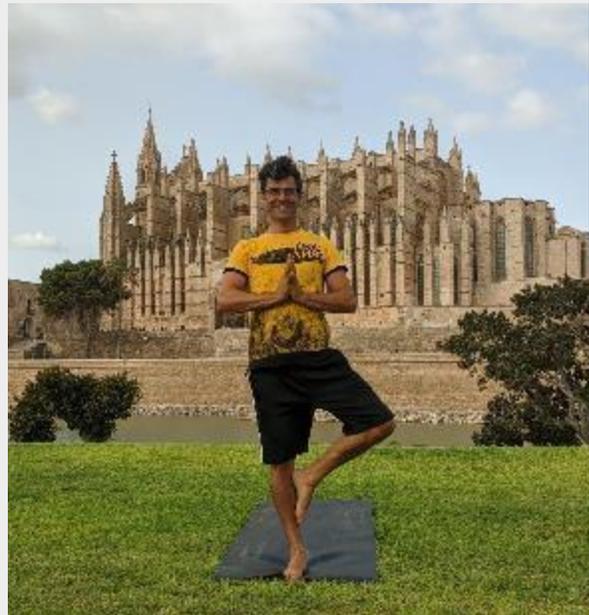
In posizione eretta, portare un piede davanti all'altro e mantenere la posizione per 15 secondi. Tornare in posizione eretta e ripetere l'esercizio con l'altro piede.



**Esercizio nr. 2:** In posizione eretta, incrociare una gamba sopra l'altra; entrambi i piedi devono essere completamente appoggiati sul pavimento. Mantenere la posizione per 15 secondi, poi tornare in posizione eretta e ripetere l'esercizio con l'altro piede.



**Esercizio nr. 3:** In posizione eretta piegare una gamba verso l'alto, i piedi sull'altra gamba (non il ginocchio). Mettere le mani sui fianchi e poi in posizione di preghiera sul petto. Infine, alzare le mani in alto. Flettere, abduire e ruotare l'anca della gamba piegata.



Fai attenzione ai muscoli che attivi durante l'esercizio. È un movimento che richiede concentrazione, equilibrio e forza per essere eseguito correttamente, quindi l'allievo deve concentrarsi sul proprio corpo per trovare il giusto equilibrio. Facendo questo esercizio, gli studenti migliorano la loro conoscenza e consapevolezza di sé, entrambe necessarie per essere in grado di eseguirlo.

Questo esercizio è particolarmente utile per migliorare l'equilibrio e la resistenza di una persona; ha anche un buon impatto sul rafforzamento dei muscoli delle gambe e dei fianchi.

**Fase 3:** aprire una discussione con la classe, collegando l'esercizio con il video che hanno visto all'inizio della lezione; in particolare, focalizzarsi su come l'esercizio li ha fatti concentrare sul proprio corpo per trovare il giusto equilibrio, e come grazie a questo hanno dovuto sviluppare la consapevolezza di sé per eseguirlo.

Puoi usare la scheda di lavoro qui sotto per aiutarti a guidare la discussione.

**Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.**

Per favorire l'equilibrio, gli studenti possono concentrarsi su un punto e non guardare altrove. Se gli studenti hanno problemi a trovare la stabilità, possono usare una sedia o un muro per equilibrarsi.

## Attività per lo sviluppo della conoscenza - n°3: Posizione Yoga Verticale sulla Testa

**Tipo di attività**

Esercizio fisico

**Scopo/obiettivo**

Impara le basi della posizione della verticale, utile per alleviare l'ansia, rimuovere l'energia dello stress e aumentare la concentrazione e la fiducia in se stessi. Questo esercizio è focalizzato sullo sviluppo della fiducia in se stessi e dell'autostima.

**Dimensione del gruppo / individuale**

A coppie

**Materiale/i necessario/i**

Tappetino da yoga

**Durata stimata**

20-30 minuti

**Istruzioni**

**Fase 1:** Mostra ai tuoi studenti questo video sull'autostima prima dell'inizio della lezione: è un'introduzione a cosa sia l'autostima e la sua importanza, e introduce l'attività della verticale come esercizio che aiuta gli studenti a svilupparla.

<https://www.youtube.com/watch?v=OLIFu9Xfnh4>

**Fase 2:** Questo esercizio deve essere fatto in coppia: uno studente fa l'esercizio della verticale con il supporto dell'altro. Questo secondo studente è anche chiamato "lo spotter". Lo spotter è un ruolo fondamentale per l'esecuzione sicura di alcune posizioni yoga, in quanto garantisce la sicurezza dell'altra persona. Ha anche il compito di osservare e guidare l'esecuzione della posizione yoga, e maggiore è il rischio della posizione, maggiore è la sua importanza.

Ogni studente può essere lo spotter, ma si raccomanda di avere 2 spotter, quando la persona che esegue la posizione yoga è molto più alta o pesa di più. È importante praticare lo yoga rivestendo anche il ruolo dello spotter, perché aiuta a capire la tecnica e il funzionamento dello yoga, e arricchisce l'empatia; non puoi chiedere allo spotter di prestare attenzione se tu non hai prestato attenzione quando eri lo spotter.

La posizione dello spotter è quella della Dea: iniziate in piedi, e girate le dita dei piedi in fuori e i talloni in dentro, con i piedi ad un angolo di circa 45 gradi. Piegate le ginocchia nella stessa direzione delle dita dei piedi e abbassate le anche verso l'altezza delle ginocchia. Allungare le braccia all'altezza delle spalle e piegare i gomiti in modo che le punte delle dita puntino verso il cielo. Allarga la punta delle dita e attiva i muscoli della schiena.

È importante che lo spotter utilizzi questa posa, perché garantisce la sicurezza durante tutto l'esercizio sia per lui che per l'altro studente.

Poiché questo esercizio è destinato ad essere realizzato in coppia, ci sono due livelli di apprendimento:

- 1: lo studente che fa la verticale si osserva e riflette sui propri movimenti per correggerli e adattarli.
- 2: lo student spotter osserva i movimenti dell'altro studente della coppia e lo sostiene nell'attività (con il supporto delle spiegazioni dell'insegnante); in questo modo, può sia correggere gli errori dell'altro che riflettere sui propri errori quando fa l'esercizio, migliorando la propria tecnica.

Per fare la verticale, puoi mostrare agli studenti questo video prima, in modo che possano vedere tutta la sequenza dei movimenti:

<https://youtu.be/yE7K89gAo1A>

Dopo puoi guidarli con queste istruzioni:

- 1- Mettiti sulle mani e sulle ginocchia con i polsi sotto le spalle e le ginocchia sotto i fianchi.
- 2 - Portare gli avambracci al pavimento, mantenendo i gomiti direttamente sotto le spalle.
- 3 - Stringere ogni mano intorno al gomito opposto. Regolare come necessario per assicurarsi che i gomiti siano alla giusta distanza.
- 4 - Rilasciare le mani dai gomiti.
- 5 - Stringere le mani sul pavimento, intrecciando le dita.
- 6 - Poggiare la corona della vostra testa sul pavimento. La parte superiore della testa deve essere verso il basso, né troppo avanti né troppo indietro. La parte posteriore della tua testa riposerà sulle basi dei tuoi pollici piuttosto che sulle tue mani che tengono il tuo cranio.
- 7 - Sollevare i fianchi e raddrizzare le gambe. Porta con attenzione i tuoi piedi verso la testa fino a che i tuoi fianchi siano il più vicino possibile alle tue spalle.

La verticale è un esercizio utile per rafforzare la parte superiore del corpo e la colonna vertebrale; in particolare, migliora la forza addominale, così come la stabilità e l'equilibrio della persona.

Per svolgere questo esercizio è richiesto un lavoro precedente sulla conoscenza di sé; solo padroneggiandolo lo studente può conoscere il suo corpo abbastanza per eseguire una verticale. Essere in grado di fare questo esercizio si traduce in un aumento dell'autostima e della fiducia in se stessi, considerando la difficoltà dell'attività.

#### Link / riferimenti

<https://www.youtube.com/watch?v=OLIFu9Xfnh4>

<https://youtu.be/yE7K89gAo1A>

#### Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.

È importante avere abbastanza forza nelle spalle e nel corpo prima di fare effettivamente la verticale. Prendetevi tutto il tempo necessario per assicurarvi che i vostri studenti siano pronti, con pause ed esercizi per allungare i muscoli soprattutto se sono principianti, per non creare dolori e sforzi inutili.

Specialmente se gli studenti sono principianti, possono fare questo esercizio con il supporto di una parete, oltre al supporto dell'altro membro della coppia. Questo renderà l'esercizio più sicuro e più facile.

## Attività per lo sviluppo della conoscenza - n°4: Esercizio di respirazione Pranayama

### Tipo di attività

Attività fisica

### Scopo/obiettivo

Usare un esercizio di respirazione per diminuire lo stress e migliorare la concentrazione e la calma.

### Dimensione del gruppo / individuale

Individui + insegnante

### Materiale/i necessario/i

Nessuno

### Durata stimata

Circa 60 secondi per ogni ciclo di respirazione

### Istruzioni

**Introduzione:** L'aria che respiriamo è il passaporto delle nostre vite e respirare correttamente migliora la qualità della vita in generale. Facendo sport, il corpo umano acquisisce più ossigeno e ciò rafforza il sistema cardiovascolare e potenzia la salute mentale e fisica. Ma è anche possibile migliorare l'ossigenazione attraverso esercizi di respirazione alla fine di una semplice

giornata. Questo metodo si chiama "*Pranayama*", che è una scienza per controllare la respirazione coscientemente con l'obiettivo di permettere al tuo corpo di ottenere più ossigeno vitale tramite respirazione.

La pratica della respirazione, conosciuta anche come "respirazione diaframmatica" o "respirazione profonda", è definita come un allenamento efficiente e integrativo corpo-mente per affrontare lo stress e i disturbi psicosomatici. La respirazione diaframmatica comporta la contrazione del diaframma, l'espansione del ventre e un'inspirazione e espirazione più profonde, diminuendo di conseguenza la frequenza della respirazione e massimizzando la quantità di gas nel sangue. I benefici della respirazione diaframmatica sono stati studiati in associazione con la meditazione e le antiche religioni orientali (come il buddismo) e le arti marziali. È considerata una componente fondamentale dello yoga e del Tai Chi Chuan (TCC) e contribuisce all'equilibrio emotivo e all'adattamento sociale, oltre a speciali movimenti e posizioni ritmiche.

**Fase 1:** Inizia la lezione mostrando agli studenti questo video sulla conoscenza di sé e su come possono svilupparla. Questo video li introdurrà al tema della conoscenza di sé, che può essere sviluppata attraverso gli esercizi di respirazione proposti.

<https://www.youtube.com/watch?v=4lTbWQ8zD3w>

**Fase 2:** Prendere coscienza della propria respirazione è un passo fondamentale per realizzare uno stile di vita più sano.

Metti una musica rilassante e chiedi ai tuoi studenti di chiudere gli occhi e osservare il loro modo naturale di respirare ponendosi le seguenti domande:

- A) Sto respirando dal naso o dalla bocca?
- B) Quando respiro, il mio petto e lo stomaco si espandono o si contraggono?
- C) Quando respiro, l'aria raggiunge il mio addome o è bloccata al petto?
- D) Cosa senti quando l'ossigeno entra nel tuo corpo?

Ora che ti sei soffermato sulla tua respirazione naturale, valuta se qualche processo deve essere cambiato o rafforzato.

A) Sto respirando dal naso o dalla bocca?

Respirando dalla bocca, non si permette al tuo corpo di filtrare e purificare l'aria in modo naturale, e l'inquinamento e altri elementi esterni arrivano direttamente ai tuoi polmoni. Non è sano!

B) Quando respiro, il mio petto e lo stomaco si espandono o si contraggono?

Se il petto e lo stomaco sono contratti invece di essere espansi, stai respirando in modo non naturale. Cerca di controllarlo espandendoli. Facendolo più volte, diventerà naturale respirare

nel modo corretto.

C) Quando respiro, l'aria arriva all'addome o è bloccata al petto?

L'aria deve raggiungere l'addome per fare un respiro profondo. I respiri profondi sono più efficienti: permettono al corpo di scambiare completamente l'ossigeno in entrata con l'anidride carbonica in uscita. È stato anche dimostrato che rallentano il battito cardiaco, abbassano o stabilizzano la pressione sanguigna e abbassano lo stress. Per sperimentare la respirazione profonda, trova un posto comodo per sederti o sdraiarti.

Attraverso questi esercizi gli studenti si concentrano sulla propria respirazione e analizzano le loro azioni. Per imparare a respirare correttamente, hanno bisogno di ascoltare il loro corpo e sviluppare la loro conoscenza di sé. Iniziare una discussione con la classe.

**Fase 3: Secondo i tuoi obiettivi di insegnamento puoi scegliere uno o più dei seguenti esercizi su "Esercizi di respirazione per infondere energia". Non tutti sono obbligatori.**

**Esercizio 1: Respirazione di base per rafforzare l'energia.**

Siediti con la schiena dritta. Ruota il collo una volta, per liberarti da ogni tipo di tensione.

Chiudi gli occhi e concentrati sul tuo schema di respirazione per qualche secondo. Concentrati su ogni respiro che esce dal naso, su come raggiunge i polmoni mentre lo stomaco si espande. Riconosci come la respirazione sia la chiave della tua vita, che la respirazione è il dono che fa funzionare tutto. Pensa a come la respirazione è ciò che mescola te stesso con l'essenza della vita.

Dopo aver osservato la tua respirazione, fai un grande respiro dalla bocca, e quando i tuoi polmoni sono pieni, espira immediatamente, sempre dalla bocca. Poi, ripeti la stessa operazione tre o quattro volte prima di tornare alla respirazione naturale attraverso il naso. Senti come il tuo corpo si rivitalizza istantaneamente attraverso la respirazione veloce.

Dopo alcuni secondi di esercizio, portalo a un altro livello. Fai un respiro molto grande attraverso la bocca, e lascia che questo respiro allarghi il petto. Inspira più aria possibile. Quando i tuoi polmoni sono pieni d'aria, chiudi la bocca e trattienila per qualche secondo (2-3), percependo la tua energia. Poi, espira lentamente attraverso la bocca, e continua fino a quando i tuoi polmoni sono completamente vuoti.

Se non hai mai fatto esercizi di controllo della respirazione, avrai la sensazione che ci sia ancora un po' d'aria nei polmoni. Normalmente, quest'aria non si percepisce, ma quando si comincia a fare esercizi di respirazione, si acquisisce molta consapevolezza del proprio sistema respiratorio. Per espirarla fuori, è necessario contrarre i muscoli addominali superiori. Facendo così, non solo espelli l'aria sporca dell'inquinamento dal tuo corpo, ma inizi anche ad allenare il tuo corpo a inspirare ed espirare completamente.

Una volta espirata tutta l'aria, senti la sua assenza nei polmoni. Senti la leggerezza del tuo corpo quando i polmoni sono completamente vuoti. Dopo alcuni secondi di riflessione, ripeti l'esercizio.

Ripeti questo esercizio 3 o 4 volte. Quando l'hai fatto per l'ultima volta, apri gli occhi e osserva il mondo ora che hai rivitalizzato il corpo con una maggiore quantità di ossigeno.

<https://www.youtube.com/watch?v=DWW-AfWfRKs>

### **Esercizio 2: Kapalabhati – Cranio Lucente**

Questo esercizio accresce l'energia fisica e mentale, oltre a dare una sensazione di consapevolezza mentale e spirituale.

Siediti, chiudi gli occhi, raddrizza la schiena e concentrati sulla pausa della tua respirazione naturale. Nel frattempo, concentra la tua mente sull'energia che ti dà ogni respiro. Quando sei pronto, chiudi la narice destra con il pollice della mano destra. Inspira profondamente attraverso la narice sinistra, contando mentalmente da 1 a 6.

Non appena hai finito di inspirare, inizia immediatamente ad espirare attraverso la stessa narice, e mentre lo fai conta di nuovo da 1 a 6. Assicurati di espellere tutta l'aria che hai nei polmoni.

Quando non hai più aria, senti i tuoi polmoni vuoti mentre conti da 1 a 12. Quando hai finito di contare, ripeti l'esercizio con l'altro lato, chiudendo la narice sinistra con il pollice sinistro.

È molto importante non sforzare il corpo. All'inizio, devi fare 3 serie per ogni narice, ma puoi ridurre il numero se senti che sono troppe. Continuando a praticare questo esercizio, potrai raggiungere 20 serie.

<https://www.youtube.com/watch?v=vdwEf7Skeoc>

### **Esercizio 3: Bhastrika – Mantice**

Questo esercizio serve a favorire la rivitalizzazione dell'energia e il miglioramento della circolazione sanguigna, oltre a riscaldare il corpo. Siediti in una posizione comoda con la schiena dritta. Chiudi gli occhi per alcuni secondi e concentrati sulla respirazione naturale. Quando sei sufficientemente concentrato, chiudi la bocca, inspira ed espira velocemente dal naso 10 volte; i respiri non devono essere profondi, ma brevi e veloci. L'attenzione in questo esercizio è sull'espirazione; ogni inspirazione deve essere espirata rapidamente.

Finita la decima respirazione, fai un respiro profondo attraverso il naso e lascia che l'aria scorra nel tuo corpo. Ora, inclina il collo finché il mento tocca il petto per mantenere l'aria nel corpo. Mantieni questa posizione e la respirazione per tutto il tempo che ritieni comodo. Poi, alza la testa ed espira tutto. Ripeti l'esercizio subito dopo, iniziando con respiri brevi e veloci.

Inizia a praticare questo esercizio lentamente e gradualmente, concentrandoti su come reagisce il corpo. All'inizio devi fare questo esercizio 3 volte e, se il tuo corpo reagisce bene, puoi aggiungere altre serie. Se fai questo esercizio troppe volte potresti sentirti stordito. Già dopo una serie, però, noterai l'aumento di energia nel tuo corpo.

<https://www.youtube.com/watch?v=-W35tXQaVoA>

#### **Esercizio 4: Murcha - Il respiro trattenuto**

Questo esercizio rafforza l'energia mentale e porta una piccola sensazione di euforia. Siediti in una posizione comoda, chiudi gli occhi e con molta attenzione fai dei grandi respiri dal naso. Non trattenere il respiro, ma lascialo fluire nel tuo corpo e fai una pausa naturale. In questo modo, il tuo livello di energia aumenterà rapidamente e i tuoi polmoni saranno purificati.

Quando ti sentirai mentalmente pronto, ricomincia facendo un respiro profondo attraverso il naso e dirigendo l'aria verso i bordi del corpo. Questa volta, trattienilo. Inclina il collo finché il mento tocca il petto. Trattieni il respiro e mantieni la posizione per il tempo che ritieni comodo, poi alza la testa ed espira l'aria dal naso. Quando hai finito di espirare, ripeti l'esercizio iniziando a respirare profondamente dal naso.

È molto importante non sforzare mai il corpo. Di questa respirazione puoi fare da 1 a 5 serie. Non trattenere il respiro per più tempo del necessario. Più fai questo esercizio, migliore sarà la tua capacità di trattenere il respiro.

<https://www.youtube.com/watch?v=P73lOsXPSl0>

#### **Esercizio 5: Kumbhaka - Respirazione pura**

Questo esercizio accresce l'energia fisica e mentale, oltre a dare una sensazione di consapevolezza mentale e spirituale.

Siediti, chiudi gli occhi, raddrizza la schiena e concentrati sulla pausa della tua respirazione naturale. Nel frattempo, concentra la tua mente sull'energia che ti dà ogni respiro. Quando sei pronto, chiudi la narice destra con il pollice della mano destra. Inspira profondamente attraverso la narice sinistra, contando mentalmente da 1 a 6.

Non appena hai finito di inspirare, inizia immediatamente ad espirare attraverso la stessa narice, e mentre lo fai conta di nuovo da 1 a 6. Assicurati di espellere tutta l'aria che hai nei polmoni.

Quando non hai più aria, senti i tuoi polmoni vuoti mentre conti da 1 a 12. Quando hai finito di contare, ripeti l'esercizio con l'altro lato, chiudendo la narice sinistra con il pollice sinistro.

È molto importante non sforzare il corpo. All'inizio, devi fare 3 serie per ogni narice, ma puoi ridurre il numero se senti che sono troppe. Continuando a praticare questo esercizio, potrai raggiungere 20 serie.

<https://www.youtube.com/watch?v=HoGKhHwHS-Q>

#### **Esercizio 6: Ujjayi – Il respiro vittorioso**

Questo esercizio accresce il tuo livello di energia e ti fa sentire più forte e più concentrato mentalmente. Può anche essere usato contro l'asma e la bronchite.

Siediti, chiudi gli occhi, raddrizza la schiena e per alcuni secondi concentrati sulla tua respirazione naturale. Quando ti senti pronto, fai un respiro profondo attraverso il naso e concentrati su di esso.

Lascia che l'aria inondi il tuo corpo. Mentre inspiri, blocca mentalmente l'aria nello spazio tra il petto e la gola.

Trattieni il respiro per il tempo che ti è più comodo. Quando devi espirare, fallo solo attraverso la narice sinistra, chiudendo la destra con il pollice destro. Quando hai finito, fai di nuovo l'esercizio, ma questa volta espira attraverso la narice destra, chiudendo la sinistra con il pollice sinistro.

La prima volta devi fare questo esercizio tra le 10 e le 20 volte. Quando ti sentirai a tuo agio, potrai farlo oltre le 50 volte. È un buon esercizio da fare la mattina se senti che la tua energia è bassa.

<https://www.youtube.com/watch?v=tqR5G7DNpSA>

**Fase 4:** Iniziare il "Tempo di condivisione" usando la scheda di lavoro.

#### Link / riferimenti

<https://www.youtube.com/watch?v=4ITbWQ8zD3w>

<https://www.youtube.com/watch?v=DWW-AfWfRKs>

<https://www.youtube.com/watch?v=-W35tXQaVoA>

<https://www.youtube.com/watch?v=vdwEf7Skeoc>

<https://www.youtube.com/watch?v=P73lOsXPSl0>

<https://www.youtube.com/watch?v=HoGKhHwHS-Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=tqR5G7DNpSA>

#### Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.

Aggiungere alcuni esercizi di meditazione può aiutare i tuoi studenti a diventare più riflessivi e a scoprire fonti interiori che possono motivarli a imparare di più e meglio.

## Abilità

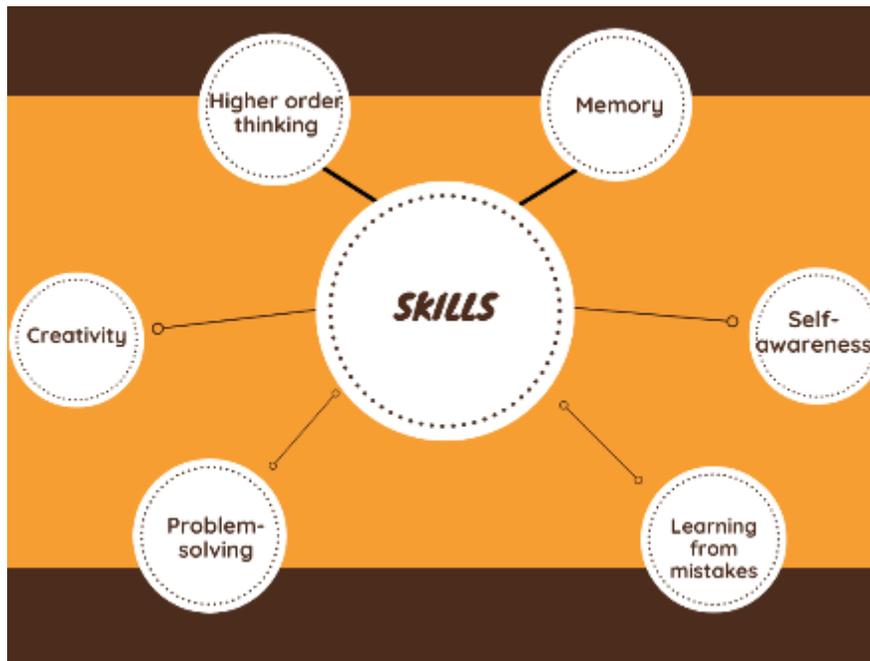
Le abilità che l'apprendimento attraverso l'esperienza può migliorare possono essere rafforzate da una serie di attività fisiche; attraverso esercizi fisici, gli studenti possono imparare a migliorare anche alcune abilità mentali, come quelle elencate qui. L'apprendimento attraverso l'esperienza porta allo sviluppo delle competenze affiancando l'acquisizione di abilità fisiche e incoraggiando gli studenti a riflettere, concettualizzare e pianificare i passi successivi.

In particolare:

- 1) L'apprendimento attraverso l'esperienza migliora il **pensiero di ordine superiore**, ovvero la capacità di dare priorità alle informazioni, analizzarle con un ragionamento logico e porre domande utili, e andare oltre le semplici informazioni attraverso la scoperta, il ragionamento, l'organizzazione e l'argomentazione.
- 2) **La memoria** viene migliorata rendendo l'apprendimento riconoscibile: agli studenti viene data l'opportunità di applicare le idee e sono incoraggiati a giocare un ruolo attivo.

Quando lo studente interagisce con le informazioni, queste diventano reali per lui. Costruendo una forte relazione tra sentimenti e processi di pensiero, questa esperienza aiuta la ritenzione della memoria: gli studenti hanno la capacità di imparare con successo quando le informazioni sono associate a valori e sentimenti. L'importanza di provare emozioni mentre si impara dall'esperienza è stata riconosciuta come un fattore chiave per accelerare e conservare la conoscenza.

- 3) Si migliorano quindi le capacità di **problem solving**, strettamente legate alla **creatività**. Gli studenti sono incoraggiati ad affrontare un problema da diverse angolazioni, facendo emergere la creatività e un approccio all'apprendimento orientato alla soluzione.
- 4) Lo spazio di riflessione può anche migliorare la **consapevolezza di sé**. Incorporando esperienze concrete e concetti astratti, e poi riflettendo sul risultato finale, gli studenti sono incoraggiati ad analizzare come le loro azioni hanno influenzato il problema, e come il loro risultato può essere diverso da quello di altri studenti. Questa analisi li aiuta a capire meglio i processi che hanno portato al risultato finale, i punti forti e deboli delle loro metodologie, e quindi come i concetti appresi possono essere applicati ad altri e diversi contesti ed esperienze.
- 5) Imparare attraverso l'esperienza significa che anche le esperienze sbagliate hanno un valore didattico: gli studenti capiscono l'importanza di **imparare dagli errori**, e di non avere paura di commetterli. Mentre si impegnano nei compiti, proveranno diversi approcci e scopriranno quali funzionano meglio degli altri. Scartano i metodi che non



funzionano, e l'errore commesso nello scegliere un metodo che si è rivelato non corretto diventa una parte preziosa del processo di apprendimento.

## Attività per lo sviluppo delle abilità - n°1: Surya Namaskara (Saluto al Sole)

<b>Tipo di attività</b>
Esercizio fisico
<b>Scopo/obiettivo</b>
Esercitare la memoria imparando a fare il Saluto al Sole
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>
Individuale + insegnante
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Tappetini yoga
<b>Durata stimata</b>
30 minuti
<b>Istruzioni</b>
<p><b>Fase 1:</b> mostra ai tuoi studenti questo primo video. Lo scopo è quello di spiegare loro i 4 diversi stili di apprendimento e di aiutarli a scoprire il proprio. Naturalmente il processo di apprendimento è strettamente connesso con il processo di memorizzazione, ecco perché essere consapevoli del proprio stile di apprendimento può dare suggerimenti efficaci per potenziare il processo di memorizzazione di cui tutti hanno bisogno per imparare qualcosa di nuovo.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v= lopcOwfsou">https://www.youtube.com/watch?v= lopcOwfsou</a></p> <p>Dopo aver mostrato il primo video, chiedi loro quale stile di apprendimento pensano di avere. Ora mostra questo secondo video che contiene consigli interessanti per potenziare il processo di apprendimento secondo lo stile di apprendimento. Spiega ai tuoi studenti che possono usare questi consigli mentre fanno il prossimo esercizio fisico che è incentrato sulla memorizzazione.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qcCtPgziGTs">https://www.youtube.com/watch?v=qcCtPgziGTs</a></p> <p><b>Fase 2:</b> Ora è il momento di iniziare con l'attività fisica ""Surya Namaskara" (Saluto al Sole)". Il Saluto al Sole è composto da diverse posizioni che devono essere eseguite una dopo l'altra, come un flusso unico. Guarda il video per imparare l'intera sequenza del "Surya Namaskara" (Saluto al Sole).</p> <p><a href="https://youtu.be/qkqn1NRga4Y">https://youtu.be/qkqn1NRga4Y</a></p>

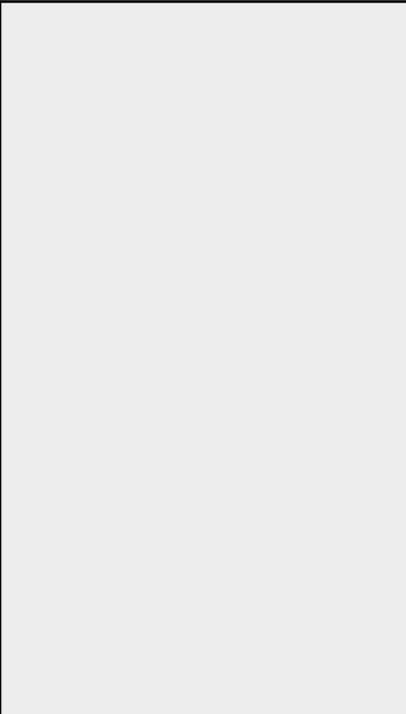
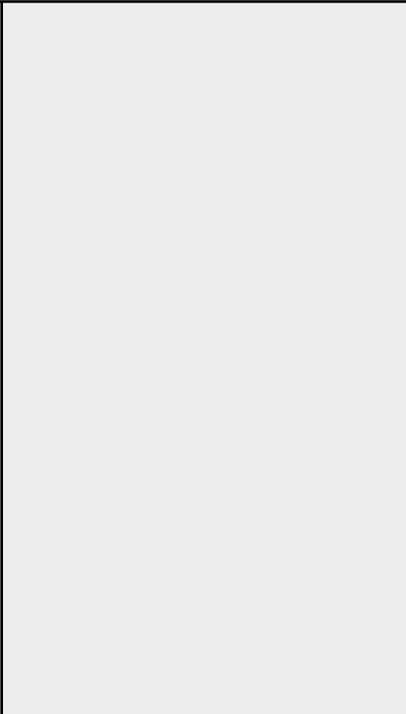
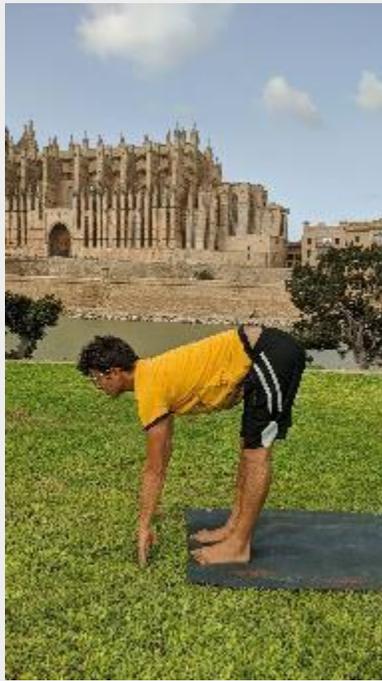
L'obiettivo di questo esercizio è quello di potenziare la memoria degli studenti consapevolmente. Quindi, invece di insegnare loro l'intera sequenza in fila, suggeriamo di creare un percorso di apprendimento utilizzando i tappetini di yoga.

Posizionare 4 tappetini yoga sul pavimento e insegnare una sola sequenza per ogni tappetino yoga (cioè sul 1° tappetino yoga, insegnare la 1° sequenza, e così via). Per facilitare l'attività, stampa le sequenze e posizionale davanti ad ogni tappetino.

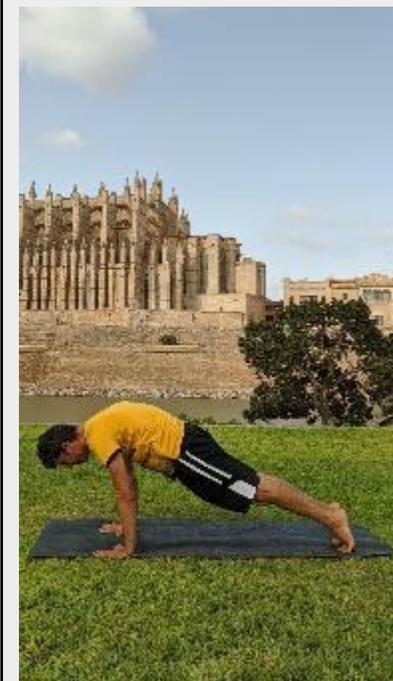
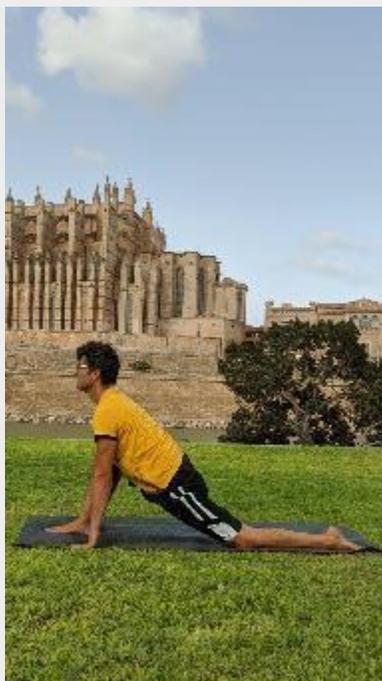
Chiedi agli studenti di mettersi in piedi in un'unica fila e di replicare le sequenze su ogni tappetino da yoga a turno uno dopo l'altro. Puoi chiedere di ripetere questo esercizio per tutto il tempo che volete con l'obiettivo di memorizzarlo.

### Prima sequenza



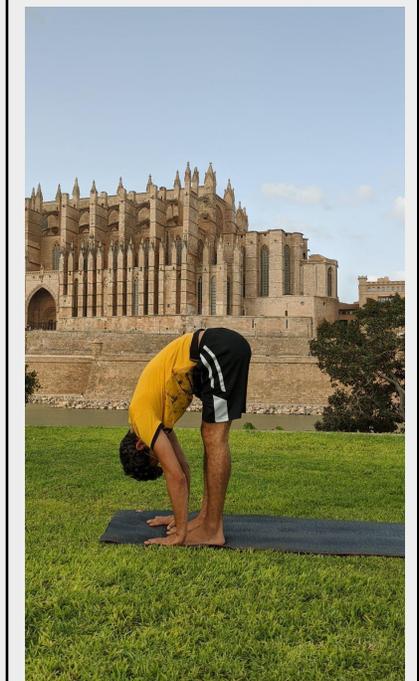
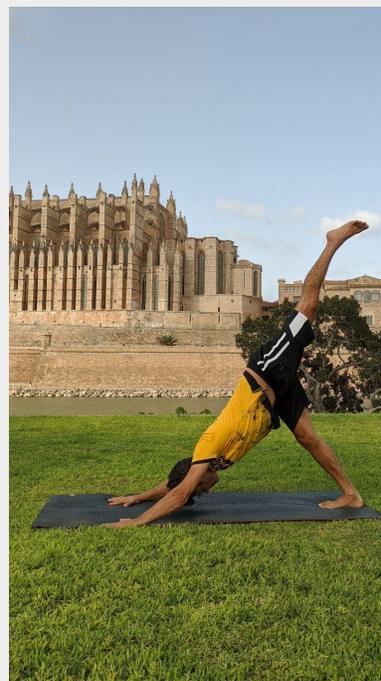


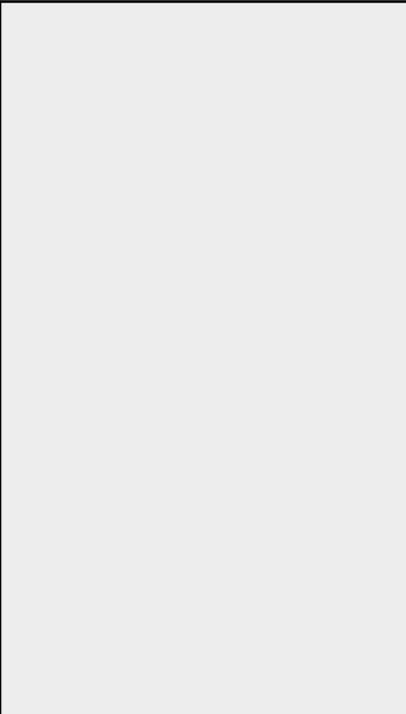
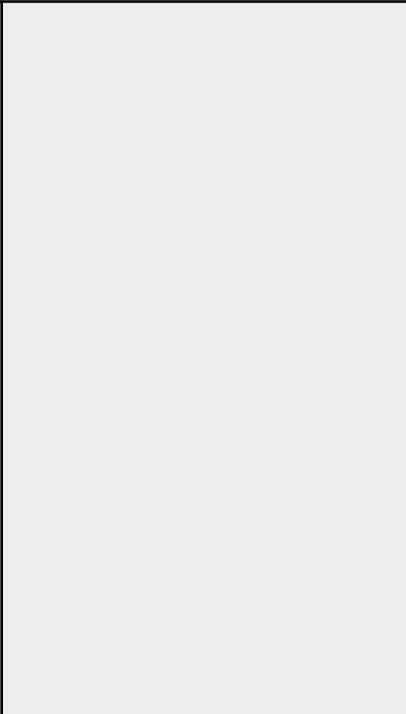
Seconda sequenza





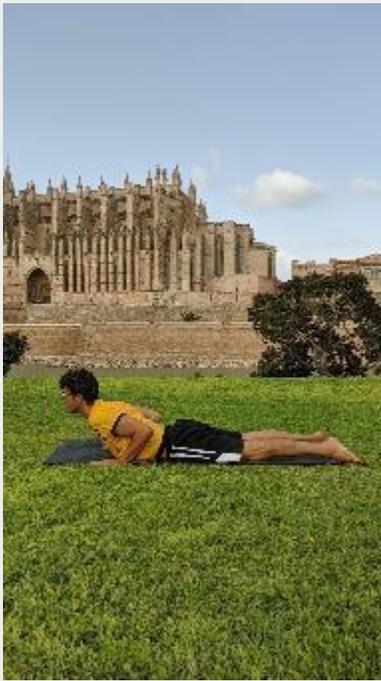
### Terza sequenza



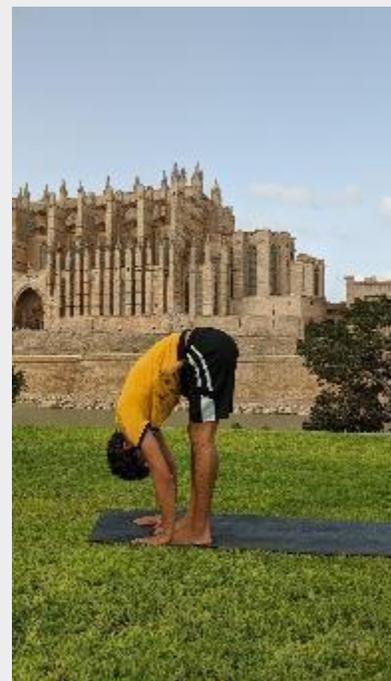


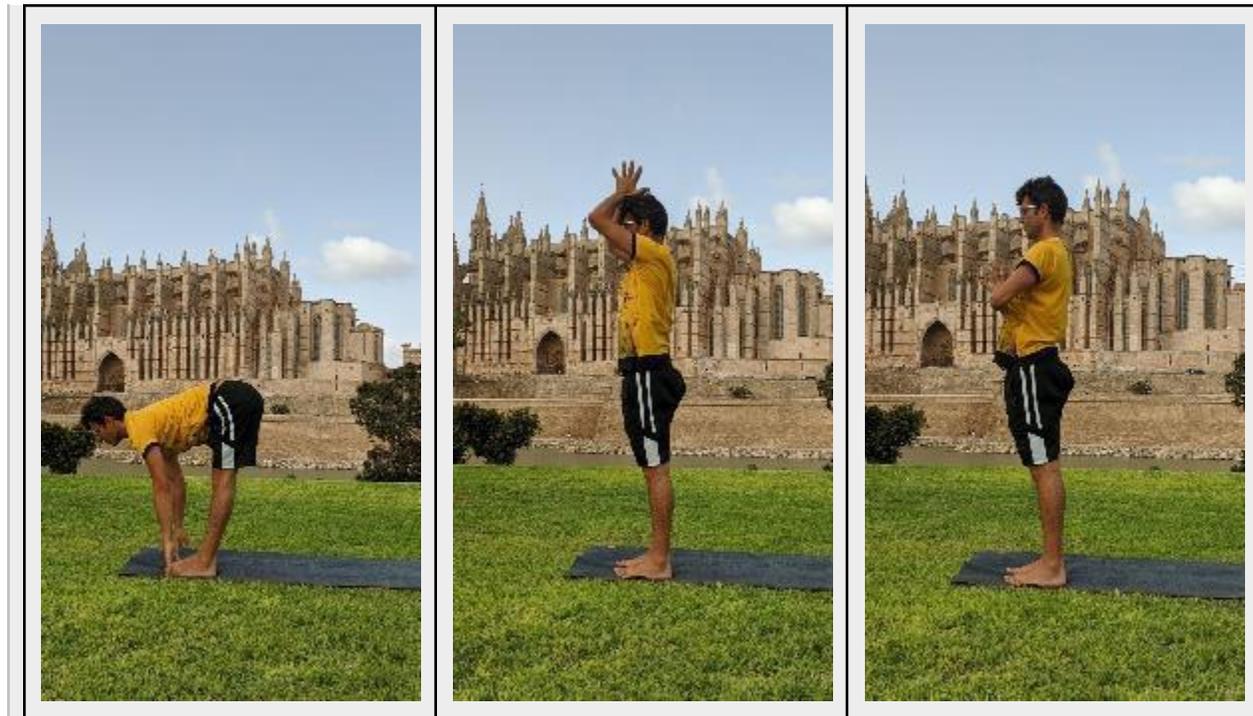
Quarta sequenza





### Quinta sequenza





Essendo il Saluto al Sole composto da una sola sequenza (come avrai imparato guardando il video), quando ritieni che l'abbiano memorizzato abbastanza mostra loro l'intera sequenza e chiedi di eseguirla.

Questo esercizio richiede uno sforzo di memoria per essere completato, e ha quindi un impatto benefico sulle capacità mnemoniche degli studenti. L'uso di movimenti fisici è già stato dimostrato come positivo per il miglioramento della memoria.

Inoltre, da un punto di vista fisico, il Saluto al Sole ha molteplici benefici: aiuta in particolare a migliorare l'equilibrio del corpo, a correggere una posizione errata di camminata e di seduta, la flessibilità e la coordinazione generale del corpo.

**Fase 3:** Mostra di nuovo il video "Come funziona la tua memoria" agli studenti e inizia una discussione, associando l'esercizio con il contenuto del video. Ciò permette agli studenti di riflettere sul processo di memoria e sui trucchi che hanno eseguito attraverso l'esercizio del "Saluto al Sole". Questo momento di riflessione li aiuta a riconoscere l'importanza della memoria e ad imparare come esercitarla.

#### Link / riferimenti

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_lopcOwfsoU](https://www.youtube.com/watch?v=_lopcOwfsoU)

<https://youtu.be/qkqn1NRga4Y>

<https://youtu.be/qkqn1NRga4Y>

#### Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.

Puoi praticare il Saluto al Sole in serie (per esempio 4 con la gamba destra, 4 con la gamba sinistra).



## Attività per lo sviluppo delle abilità - n°2: Posizioni di base dell'Acro Yoga

<b>Tipo di attività</b>
Attività fisica
<b>Scopo/obiettivo</b>
imparare attraverso gli errori
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>
Gruppo (3 persone minimo)
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Nessuno
<b>Durata stimata</b>
4 ore
<b>Istruzioni</b>
<p>Questa attività è indirizzata ad insegnare cosa sia "Imparare attraverso l'errore". Prima di iniziare l'attività fisica, lascia che i tuoi studenti guardino questo video. Questo li renderà consapevoli dei risultati di apprendimento attesi.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=MQx39z99 Js">https://www.youtube.com/watch?v=MQx39z99 Js</a></p> <p>L'Acro Yoga è una pratica di gruppo, poiché ha bisogno di almeno 3 persone: <i>la base, il flyer e lo spotter</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>La base</i> è il pilastro fondamentale delle posizioni. Di solito si stende con la parte posteriore del corpo sul pavimento, e con i piedi e le braccia sostiene il flyer. La base deve mostrare fiducia verso l'altro, in modo che possa "volare".</li> <li>• <i>Il flyer</i> è la persona poggiata sui piedi e sulle mani della base, e deve mantenere una posizione corporea integrata. Infatti, è necessaria molta stabilità e fiducia per essere consapevole e rimanere nella posizione. Quindi deve imparare a fidarsi dell'altro.</li> <li>• <i>Lo spotter</i> è la parte più importante dell'acroyoga. Lo spotter deve assumere la posizione della Dea per essere stabile e avere la forza di prendersi cura del flyer, proteggendo la vita con un braccio sopra e l'altro sotto tra le braccia e i piedi della base (la posizione è spiegata in 2.3 Attività 3: Posizione Yoga Headstand). Si assicura che le attività siano sicure e divertenti. Aiuta il flyer nei suoi movimenti, con la stabilità e la corretta esecuzione delle posizioni, e facilita la comunicazione nel gruppo. Lo spotter è senza dubbio il più importante dei 3 ruoli poiché aiuta a non farsi male, aiuta anche nella comunicazione tra base e flyer poiché molte volte non riescono a sentirsi, aiuta anche a trovare le linee quando la base non ci arriva. L'ERRORE COMUNE è che lo spotter si allontana troppo senza assumere la giusta postura.</li> </ul> <p><b>Fase 1: Esercizi a coppie</b></p> <p><b>A) Esercizio di calibrazione a coppie</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cuwh37LsRiY">https://www.youtube.com/watch?v=cuwh37LsRiY</a></p>



Bisogna creare delle coppie secondo l'altezza e il peso simili o, in ogni caso, chi sarà la base nell'esercizio seguente deve pesare meno dell'altro.

I due si trovano uno di fronte all'altro (30 cm di distanza) e si stringono la mano con la presa a farfalla.



A questo punto, estendono le braccia con il corpo completamente integrato (significa che il corpo è totalmente teso e con la schiena dritta) in modo che possano sentire che i corpi sono aiutati dal contrappeso del compagno, che crea una maggiore stabilità quando si abbassano.



Una volta che ognuno sente che sta aiutando e che è aiutato dall'effetto contrappeso dell'altra persona, uno di loro può iniziare a piegare le ginocchia per portare i glutei al pavimento vicino ai talloni. A questo punto, l'aiutante deve fare 3 passi per finire la prima parte dell'esercizio, cioè aiutare il partner a mettere la schiena a terra.

L'errore comune è che la persona che si abbassa lo fa senza usare il contrappeso del partner.

**B) Esercizio di calibrazione (preparazione alla posizione dell'uccello)**

Come abbiamo spiegato all'inizio delle istruzioni, le 3 figure, la base, il flyer e lo spotter, sono necessarie per questo esercizio.

Usando il metodo dell'esercizio precedente (Esercizio A), il flyer aiuta la base a sdraiarsi sul tappeto. Ora la base estende le braccia a terra vicino ai suoi fianchi. Questo è il punto esatto dove il flyer deve mettere i piedi. Per questo, il flyer deve unire l'inizio delle dita dei piedi con l'inizio delle dita della base.



Poi la base solleva i piedi piegando le ginocchia. Il punto di appoggio dei piedi si trova a livello del metatarso, o più precisamente nello spazio tra l'alluce e il secondo dito, sopra l'osso dell'anca del flyer. I talloni vanno sopra il quadricipite del flyer in modo che i piedi della base siano paralleli.



Una volta posizionati i piedi, il flyer deve avere un corpo integrato che sostenga i fianchi sui piedi della base per realizzare l'esercizio. Con i piedi in posizione e il corpo integrato, è necessario che entrambi inspirino quando si scende ed espirino quando si sale. Ripeteremo questo esercizio 10 volte.

<https://www.youtube.com/watch?v=UIK9L8rQLiU>

### **C) Esecuzione della posizione dell'uccello**

Anche per questo esercizio è necessaria la presenza dello spotter per garantire la sicurezza dell'esercizio. La sua posizione sarà all'altezza dei fianchi del flyer per evitare che cada ai lati e facendo attenzione a mantenere l'equilibrio.

Secondo l'esercizio A, aiutiamo la base a sdraiarsi e ci posizioniamo secondo l'esercizio B, ma questa volta la base e il flyer avranno le braccia distese.

La base deve portare la spalla il più vicino possibile alla colonna vertebrale per sostenere le spalle a terra con i polsi a 90 gradi e le dita rivolte ai lati.

Il flyer estenderà le sue braccia verso le mani della base, mantenendo il suo corpo completamente integrato senza piegare il busto.



Ora la base piega le ginocchia mentre inspira e a questo punto le mani dei due si incontrano. Al momento di espirare, la base estende le gambe permettendo al flyer di salire nella posizione dell'uccello.



Una volta ottenuta questa postura, il flyer può provare a togliere una mano, poi l'altra, e per finire entrambe le mani. Prima che il flyer tolga entrambe le mani, la base deve puntare i piedi,

cioè piegare la caviglia e non piegare le dita dei piedi. Ora il flyer può sollevare il petto ed essere stabile.

**IMPORTANTE:**

1. Mantenere una linea da anca a anca e da uomo a uomo, impedendo l'apertura delle mani. Questo ci permette di utilizzare la gravità del nostro corpo verso il suolo.
2. L'osso sacro alla base deve toccare il suolo. Se ciò non avviene per ragioni di flessibilità, c'è bisogno di un cuscino sotto l'osso sacro per facilitare l'esercizio.
3. Se la base non può allungare le gambe, si può fare con le ginocchia piegate, ma è importante che i talloni e i glutei siano a 90 gradi.
4. Se la base ha un'ipermobilità delle ginocchia, dovrà fare una piccola flessione delle ginocchia, impedendo loro di avvicinarsi, per evitare lesioni.

**ERRORI COMUNI:**

1. La base tende a sollevare le spalle da terra, il che porta a perdere l'equilibrio.
2. Il flyer vuole trovare in anticipo le mani della base e piega il busto per trovarle.



3. La base vuole spingere il flyer prima di riceverlo. Bisogna inspirare per ricevere ed espirare per salire per entrare nella posa.

**Esercizio D: Posizione della bandiera**

<https://www.youtube.com/watch?v=asVQKbZvNmc>

*Preparazione per la posa della bandiera.*

I due stanno uno di fronte all'altro, piegando gli avambracci in modo tale che le spalle e i gomiti del flyer siano a 90 gradi. La base dovrà afferrare i gomiti del flyer e il flyer dovrà afferrare l'avambraccio della base dall'alto.



Una volta fatta la presa, inspiriamo aprendo i gomiti verso l'esterno e quando espiriamo i gomiti del flyer sono di nuovo a 90 gradi dalle loro spalle. Questo serve affinché la base possa spingere i gomiti e utilizzare la forza del movimento per facilitare l'esecuzione nel salto.

Contrappeso per la posa della bandiera

Una volta compresa la preparazione, la base avvicinerà le sue ginocchia in modo che il flyer possa mettere il suo piede aperto in rotazione esterna, sopra il quadricipite della base.



Una volta che le braccia sono afferrate come nella preparazione, ispiriamo aprendo i gomiti e quando espiriamo il flyer deve salire sopra i quadricipiti della base con il corpo integrato. La base aiuta a salire con la forza del movimento.

### *Esecuzione della posa della bandiera*

Per questo esercizio, la presenza dello spotter è necessaria per garantire la sicurezza dell'esercizio. La sua posizione sarà dietro la schiena del flyer per evitare che cada.

Avendo capito le posizioni precedenti, ora il flyer dovrà portare un piede flesso dietro il collo della base creando così una presa che gli darà stabilità. La base aiuta chiudendo la spalla vicino al collo per dare più stabilità. Una volta creata la stabilità sarà possibile per il flyer rilasciare le mani.

## **Fase 2: esercizi di gruppo**

### **A) Postura 100 mani**

Partecipanti: minimo 6 persone

Gli studenti si siedono uno dietro l'altro sul pavimento in fila, poggiando i piedi sulle natiche di quello/a davanti.



Ora, contando fino a 3, tutto il gruppo si gira a sinistra, mettendo le mani a terra.

Ora, chi era davanti sta dietro nella posizione del cane rivolto verso il basso (Adho Mukha Svanasana). Gli altri avranno i polpacci sopra le natiche del partner.

Ora il gruppo può camminare in modo coordinato iniziando a muoversi scegliendo la destra o la sinistra.

[https://www.youtube.com/watch?v=WQvJ\\_S0N26Y](https://www.youtube.com/watch?v=WQvJ_S0N26Y)



## **B) Piramidi di gruppo**

Nell'acroyoga, dobbiamo usare le linee del corpo per creare delle figure. La maggior parte sono linee a 90 gradi che ci permettono di usare la gravità del corpo per ottenere stabilità, piuttosto che forza. Queste linee possono essere:

- dai talloni alle ginocchia
- dai talloni ai fianchi
- dalle mani ai gomiti
- dalle spalle ai polsi
- dall'osso sacro alle ginocchia o ai piedi
- altro...

Con queste linee si possono fare numerose piramidi ed è molto divertente, come in foto.

### **B.1) Piramide di gruppo nella posizione della Dea - LIVELLO FACILE**

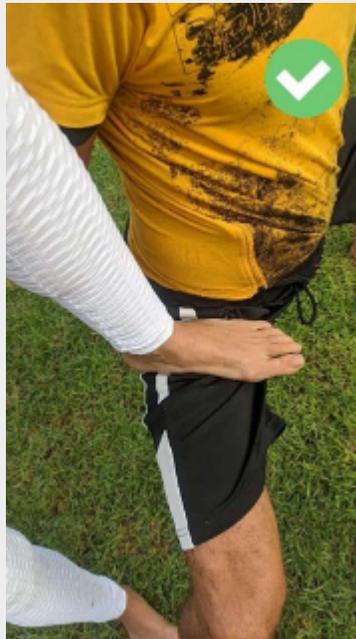
Partecipanti: minimo 7 (4 basi, 3 flyer)

Il gruppo di studenti è diviso tra basi e flyer. I flyer si posizionano in linea o in cerchio nella postura della dea. Una volta che sono uno accanto all'altro, chiediamo ai flyer di mettere il loro piede sopra il quadricipite delle basi vicino all'inserzione dell'anca.





L'errore comune è che le basi non hanno flessibilità e non possono avere i quadricipiti paralleli al suolo in modo che i flyer si sentano stabili.



*B.2) Piramide di gruppo - LIVELLO MODERATO*

<https://www.youtube.com/watch?v=bZPOYWgao0M>

Per poter eseguire le piramidi, gli studenti devono poggiarsi solo sulle linee menzionate, e mai sulle articolazioni dei gomiti o delle ginocchia per non farsi male.



**B.3) Piramide di gruppo - LIVELLO DIFFICILE**

<https://www.youtube.com/watch?v=bRzCVfpgJ-8>

Variante:



**Link / riferimenti**

[https://www.youtube.com/watch?v=MQx39z99\\_Js](https://www.youtube.com/watch?v=MQx39z99_Js)

<https://www.youtube.com/watch?v=cuwh37LsRiY>

<https://www.youtube.com/watch?v=UIK9L8rQLiU>

<https://www.youtube.com/watch?v=asVQKbZvNmc>

<https://www.youtube.com/watch?v=bZPOYWgao0M>

<https://www.youtube.com/watch?v=bRzCVfpgJ-8>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto che riflette solo il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

## Attività per lo sviluppo delle abilità - n°3: Piegamenti all'indietro con oggetti

<b>Tipo di attività</b>
Esercizio fisico
<b>Scopo/obiettivo</b>
Lavora sulle capacità di problem solving utilizzando l'aiuto di diversi oggetti per praticare i piegamenti all'indietro.
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>
Individuale + insegnante
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Sedie, blocchi, tappetini da yoga
<b>Durata stimata</b>
1 ora
<b>Istruzioni</b>
<p><b>Fase 1:</b> mostrare agli studenti il video allegato qui sotto; questo video è incentrato sul problem solving, ed è un'introduzione all'esercizio dei piegamenti all'indietro con oggetti.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=E5ENFnMqsHQ">https://www.youtube.com/watch?v=E5ENFnMqsHQ</a></p> <p><b>Fase 2:</b> Fare i piegamenti all'indietro senza il supporto di un oggetto può essere difficile per gli studenti. In questo modo, invece, possono usare una sedia e altri oggetti come leva contro cui premere, e non solo per sdraiarsi passivamente. Così gli studenti trovano, attraverso l'uso di un altro oggetto, un modo per superare il problema, definendo le loro capacità di problem solving. Questo esercizio migliora la postura della persona, la flessibilità della colonna vertebrale e la sua mobilità. È anche un esercizio molto utile per migliorare la forza addominale e per allungare i quadricipiti.</p> <p>Per prima cosa, chiedi agli studenti di provare a fare dei piegamenti all'indietro senza alcun supporto, in modo che possano sperimentare in prima persona le difficoltà, e noteranno meglio la differenza quando useranno degli oggetti. Quando incontrano delle difficoltà, suggerisci di cercare delle soluzioni per aiutarsi, e di guardarsi intorno nella palestra per trovare degli oggetti che possano aiutarli a fare i piegamenti all'indietro, senza dare loro una soluzione all'inizio. In questo modo, dovranno usare le loro capacità di problem solving per trovare gli oggetti giusti.</p> <p>Poi, dopo aver dato loro il tempo di pensare e guardarsi intorno, se non hanno già trovato una soluzione, come suggerisce il primo oggetto usano una sedia.</p> <p>Iniziate a sedervi sulla sedia con le gambe attraverso lo schienale e fate scorrere le anche lungo la sedia il più possibile. Sdraiarsi sul sedile, mantenendo le cosce ad angolo retto. Si possono usare diversi oggetti tra la schiena e la sedia per un supporto migliore, e man mano rimuoverli per rendere l'esercizio più difficile e per esercitare la schiena a diventare più flessibile.</p>





In seguito, si può svolgere l'esercizio usando il muro come supporto.



Per rendere l'esercizio meno difficile si possono usare le maniglie sul muro come leva, o un asciugamano prima di raggiungere completamente il pavimento.



**Fase 3:** iniziare una discussione con la classe, collegando l'esercizio con il video che hanno visto all'inizio della lezione e focalizzarli sul fatto che tutto ciò che ci circonda può essere usato e riutilizzato per risolvere i problemi. Il pensiero creativo è necessario per potenziare le capacità di problem solving; come lo hanno usato quando hanno incontrato difficoltà nel fare i piegamenti all'indietro?

**Link / riferimenti**

<https://www.youtube.com/watch?v=E5ENFnMqsHQ>

**Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.**

Questo esercizio può essere fatto anche con altri oggetti (palle da yoga, ecc.)

**Attività per lo sviluppo delle competenze - n°4: Calci di rigore**

**Tipo di attività**

Esercizio fisico

**Scopo/obiettivo**

Migliorare il pensiero di ordine superiore scegliendo il tiro migliore per le proprie capacità

**Dimensione del gruppo / individuale**

Individuale + insegnante

**Materiale/i necessario/i**

Porta da calcio, palla

**Durata stimata**

5 minuti per giocatore

**Istruzioni**

Uno dei principali obiettivi degli insegnanti di oggi è quello di insegnare agli studenti le abilità di cui hanno bisogno per essere pensatori critici. Invece di memorizzare semplicemente fatti e idee, i bambini hanno bisogno di impegnarsi in livelli più alti di pensiero per raggiungere il loro massimo potenziale. La pratica delle abilità HOT (Higher Order Thinking) darà agli studenti gli strumenti di cui hanno bisogno per capire, dedurre, collegare, categorizzare, sintetizzare (creare), valutare e applicare le informazioni che hanno, allo scopo di risolvere problemi esistenti e creare nuove soluzioni. Il gioco dei Calci di rigore è un'attività fisica, ecco perché alcuni passi di HOTs non possono essere eseguiti, nello specifico Applicare, Comprendere, Ricordare. Poi l'attività sarà focalizzata su Analizzare, Valutare e Creare. In qualità di insegnante, puoi dare un'occhiata a questa spiegazione anche per facilitare meglio la seguente attività fisica con i tuoi studenti:

<https://drive.google.com/drive/folders/1WUF1vX3NrJbD0W4zOb-qkXFpNRuPLL5->

Nel gioco dei Calci di rigore si suggerisce di realizzare gli HOT lavorando su due processi decisionali: di gruppo e individuali. È consigliato perché, essendo una classe di educazione fisica, le attività richiedono di essere eseguite "facendo", e non leggendo e scrivendo. Il processo decisionale richiederà ai vostri studenti di adottare l'approccio HOTs in modo più ristretto, ma rilevante per gli elementi che ogni studente deve 1) Analizzare, 2) Valutare e 3)

Creare. Per saperne di più sulla differenza tra processo decisionale individuale e di gruppo, e per facilitare meglio la tua classe, puoi approfondire questa fonte:

**Fase 1:** all'inizio della lezione mostra agli studenti il video qui sotto sulle abilità di pensiero di ordine superiore; questo video è un'introduzione all'esercizio dei Calci di rigore, che migliorano le abilità di pensiero di ordine superiore degli studenti.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=5&v=dSTy2y0LfTw&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=dSTy2y0LfTw&feature=emb_title)

**Fase 2:** Dividi lo spazio della porta da calcio in 6 aree, ognuna delle quali con un numero diverso di punti che assegnerai. Ogni studente ha 6 tentativi per tirare dal dischetto e fare il maggior numero di punti possibile.

Lo scopo del gioco è che ogni giocatore può decidere se vuole segnare in un settore difficile per ottenere più punti o cercare di segnare in un settore più facile per ottenere punti quasi sicuri, ma di valore minore. L'allievo prenderà questa decisione valutando le proprie capacità di tiro, applicandole all'esercizio in corso e analizzando, nel corso dei 6 tiri, la situazione, valutando costantemente le sue scelte e decidendo come eseguire meglio il prossimo tiro.

Come primo passo del gioco, dividi gli studenti in squadre, anche se per i primi 3 rigori agiranno individualmente senza discutere la singola strategia con il resto della squadra.

Ora ogni studente può tirare i suoi 3 rigori. Quando tutti l'hanno fatto, chiedi di discutere con i loro compagni di squadra sul risultato dei punteggi di gruppo seguendo queste domande:

### **1. Analizzare - Esplorare le connessioni e le relazioni**

- a) Perché abbiamo ottenuto questo risultato come squadra? Cosa è successo?
- b) Qual è la relazione tra la nostra prestazione individuale e il risultato della squadra?
- c) Quali sono stati i vantaggi dello studente X per ottenere più punti?
- d) Quali sono stati gli svantaggi dello studente che ha ottenuto meno punti?
- e) Qual è stato il punto di svolta delle nostre prestazioni come squadra?
- f) Quali sono stati i fattori che ci hanno portato a questo risultato?
- g) Quali sono stati gli effetti della nostra performance di squadra?

**Fase 3:** Ora gli studenti possono ricominciare con altri 3 tiri individuali, ma prima possono discutere le loro azioni con il resto dei membri della squadra. Dopo che tutti l'hanno fatto, chiedi di discutere con i loro compagni di squadra riguardo il nuovo risultato dei punteggi di gruppo seguendo queste domande:

### **2. Valutare - Difendere o giustificare opinioni e convinzioni**

- a) Perché è stato importante poter prima discutere le nostre azioni come una squadra?
- b) Pensi che discutere in squadra sia stata una cosa positiva?
- c) Sei d'accordo/disaccordo con questo...?
- d) Qual è la tua opinione su X?
- e) Qual è la soluzione migliore per giocare meglio come squadra e ottenere più punti?

**Fase 4:** informa i tuoi studenti che ripeterete questo gioco tra due settimane e che le squadre saranno le stesse.

Ora lascia 2 settimane di tempo per discutere e accordarsi sulla migliore strategia da adottare per la prossima volta e per pianificarla seguendo le domande qui sotto:

### 3. Creare - Generare nuove idee e alternative

- a) Come possiamo migliorare le prestazioni della nostra squadra?
- b) Quali cambiamenti possiamo fare per migliorare le prestazioni dello studente x?
- c) Come pensi che si sentirebbe lo studente x?
- d) Quale risultato è previsto?
- e) Riesci a pensare a una strategia efficace che da adottare per migliorare le prestazioni della tua squadra? Proponila al gruppo.
- f) Come potrebbe concludersi?

**Fase 5:** riproporre l'attività fisica. Dopo l'esecuzione, chiedere ad ogni gruppo di spiegare a tutta la classe la strategia che hanno adottato e se ha avuto successo o meno, e in ogni caso come possono migliorare la loro performance.

#### Link / riferimenti

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=5&v=dSTy2y0LFTw&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=dSTy2y0LFTw&feature=emb_title)

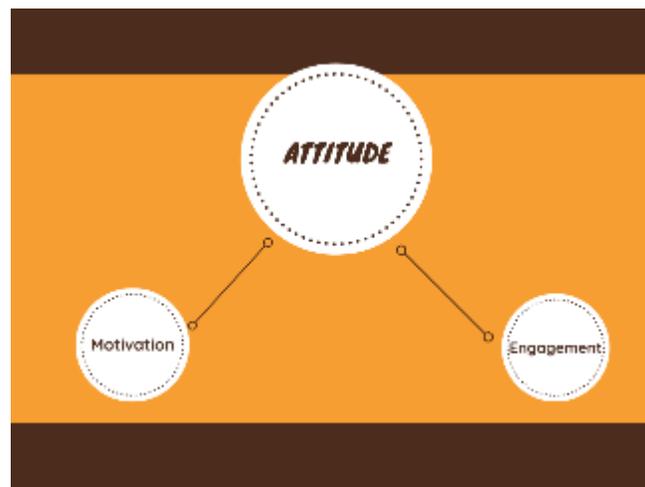
#### Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.

A seconda dell'età e delle capacità del giocatore si può variare la distanza dei tiri.

Se non avete un obiettivo, potete dipingere l'obiettivo su un muro.

## Attitudine

L'apprendimento attraverso l'esperienza è un potente strumento di formazione che non solo insegna nuove competenze, ma incoraggia anche gli studenti a cambiare il proprio atteggiamento, e ha quindi un impatto sul miglioramento delle loro attitudini verso l'apprendimento in generale, e non solo nel campo in cui questo apprendimento ha avuto luogo.



Gli studenti che sperimentano questo tipo di apprendimento sono in grado di percepire immediatamente i risultati delle loro azioni, poiché sono attivamente e direttamente coinvolti in ogni passo dell'esperienza, coinvolgendo, oltre alle loro conoscenze e competenze, anche le loro emozioni. Durante la fase di riflessione, in particolare, si rendono conto degli step che li hanno portati al risultato finale e della differenza che può fare un cambiamento nell'applicare nuovamente questo processo nella vita reale. Applicando i cambiamenti e osservando i nuovi risultati, l'allievo ottiene diversi esiti ed è in grado di selezionare quello migliore per migliorare la propria esperienza: questo porta ad un aumento della **motivazione** e dell'**impegno** verso l'apprendimento.

Come scritto nelle sezioni precedenti, l'apprendimento attraverso l'esperienza è un processo energetico in cui l'individuo sfrutta conoscenze, percezioni e abilità preesistenti per comprendere le proprie esperienze e organizzare il prodotto della sua elaborazione in una conoscenza strutturata. Quando le persone apprendono facendo, si energizzano, si applicano sul contenuto e imparano di più. Si impegnano con nuove idee e concetti molto più facilmente quando questi si nutrono anche delle loro emozioni. Il contenuto emotivo e personale permette allo studente di connettersi con la materia a un livello più profondo e intrinseco: quando c'è coinvolgimento emotivo, l'effetto sull'apprendimento è intensificato. Dunque, i risultati dell'apprendimento attraverso l'esperienza sono collegati alla comprensione immediata e al feedback sulle attività, che aiuta gli studenti aumentando la motivazione verso i propri obiettivi di apprendimento.

### Attività per lo sviluppo dell'attitudine - n°1: Piccoli giochi olimpici

<b>Tipo di attività</b>
Attività fisica
<b>Scopo/obiettivo</b>
Migliorare l'impegno del gruppo
<b>Dimensione del gruppo / individuo</b>
Gruppo
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Disco/giavellotto, palle e racchette da tennis, legno, stoffa
<b>Durata stimata</b>
1 ora (15 minuti per ogni attività)
<b>Istruzioni</b>
<b>Fase 1:</b> per iniziare la lezione, mostra agli studenti il video sull'impegno che trovi qui sotto. Questo video è un'introduzione all'attività che aiuta lo studente a concentrarsi sull'argomento dell'intero esercizio, che è l'impegno. <a href="#">Livelli di impegno di Schlechty</a>

**Fase 2:** Scegliere uno studente per ogni squadra, che sarà il leader (qui puoi trovare l'attività basata su una classe di 16 studenti).

Ora spiega loro che giocherete a "Piccoli Giochi Olimpici" in squadre e ogni leader è responsabile della scelta dei membri della sua squadra in base alle loro capacità. Mostra la lista dei giochi che faranno e iniziate a formare le squadre.

I leader devono concentrarsi sulla scelta dei membri della loro squadra guardando le capacità e le competenze che hanno, secondo i giochi da te proposti (insegnante).

Una volta pronte le squadre, gli studenti devono nominare chi sarà lo studente che affronterà gli altri della squadra opposta. Ogni membro della squadra è stato incluso perché l'obiettivo di questa attività è quello di incoraggiare l'impegno degli studenti.

La difficoltà principale sarà capire i punti di forza di ogni membro per ogni compito.

Ora puoi iniziare a giocare i diversi tornei (qui puoi trovare 4 diverse attività perché 16 studenti saranno divisi in 4 squadre composte da 4 membri della squadra. In questo modo nessuno sarà escluso):

- 1 - salti (cioè: salto in lungo, salto triplo, salto in alto)
- 2 - lanci (cioè: disco, giavellotto)
- 3 - percorso ad ostacoli
- 4 - tennis

Per ogni attività fisica sopra menzionata, i punteggi saranno assegnati come segue:

- 4 punti assegnati alla squadra migliore (1a squadra classificata);
- 3 punti assegnati alla seconda migliore squadra (2a squadra classificata);
- 2 punti assegnati alla terza migliore squadra (3a squadra classificata);
- 1 punto assegnato all'ultima squadra (4a classificata).

In base a ciò, una volta completate tutte le 4 attività di cui sopra, il punteggio massimo che la squadra può raggiungere è di 16 punti e il minimo è di 4 punti.

**Fase 3:** Prima di finire la lezione, chiedi ai tuoi studenti di preparare un gioco per la prossima volta che avrete lezione insieme. Gli studenti riproporranno i 4 giochi che faranno parte della classifica finale. Spiega che chi proporrà una nuova attività otterrà 4 punti extra; chi proporrà un'attività già proposta da te come insegnante, otterrà solo 1 punto; chi non proporrà nessuna attività otterrà 0 punti.

Quindi, per la lezione successiva seguite la stessa classifica di punteggio di cui sopra.

A questo punto, il punteggio massimo per una squadra può essere: 36 punti (16 + 16 + 4); il punteggio minimo può essere 8 (4 + 4 + 0).

**Fase 4:** iniziare una discussione con la classe, associando l'esercizio con il video che hanno visto all'inizio della lezione. Chiedi come il loro impegno è stato migliorato e perché. Ora chiedi come l'impegno può essere importante anche nella vita professionale (al lavoro). Dopo aver ottenuto alcuni punti di vista dai tuoi studenti, mostra loro il video qui sotto, dove l'importanza dell'impegno è collegata al mondo degli affari. È importante spiegare nuovamente perché sviluppare questo atteggiamento facendo sport può aiutarli ad avere lo stesso atteggiamento nella loro vita quotidiana (a scuola e al lavoro inclusi).

[Perché l'impegno dei dipendenti è importante](#)

#### Link / riferimenti

<https://youtu.be/256hluHbp2o>

[https://www.youtube.com/watch?v=dSfDROxCuxI&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=dSfDROxCuxI&feature=emb_title)

#### Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.

Suggeriamo di adattare le dimensioni delle squadre in base alle attività fisiche che si intende proporre. Nel nostro esempio abbiamo impostato squadre composte da 4 studenti.

Considera l'età e le capacità dei tuoi studenti per proporre le attività fisiche.

Cambia le attività considerando anche le possibilità degli spazi che potete usare (per esempio, se potete usare una piscina, potete introdurre la pallanuoto o una gara di nuoto).

## Attività per lo sviluppo dell'attitudine - n°2: Essere un insegnante e un facilitatore

#### Tipo di attività

Esercizio fisico

#### Scopo/obiettivo

Aumentare la motivazione dando responsabilità agli studenti

#### Dimensione del gruppo / individuale

Gruppo (4 persone per gruppo)

#### Materiale/i necessario/i

Nessuno/dipende dall'attività scelta

#### Durata stimata

1 ora

#### Istruzioni

**Fase 1:** All'inizio della lezione, mostra agli studenti il video che trovi qui sotto; questo video è un'introduzione al tema della motivazione, che è il fulcro dell'intero esercizio.

[La scienza della motivazione](#)

**Fase 2:** Dividere la classe in gruppi di 4. Ogni gruppo deve scegliere uno sport di squadra che insegnerà al resto della classe (es. pallavolo, calcio, basket, ecc.).

Ogni studente avrà un ruolo diverso:

- 1) Facilitatore: spiega le regole del gioco a tutte le altre squadre.
- 2) Arbitro del gioco.
- 3) 2 allenatori (1 per ogni squadra).

Una volta che i giochi saranno finiti, gli studenti che avranno partecipato inizieranno la valutazione delle squadre. La squadra migliore riceverà un premio.

La valutazione sarà fatta secondo le seguenti competenze con un punteggio da 1 a 5, dove 1 è il punteggio più basso e 5 il massimo.



**Abilità comunicative:** Gli studenti devono valutare se la comunicazione soddisfa sei caratteristiche fondamentali: deve essere chiara, concisa, diretta, completa, educata e costruttiva. Avere buone capacità di comunicazione aiuterà sia lo studente che gioca sia lo studente che insegna a migliorare il rapporto

**Abilità cognitive:** Gli studenti che hanno partecipato al gioco dovrebbero valutare se le loro capacità coordinative, percettive e di rappresentazione relative allo spazio, al tempo e al corpo sono migliorate nel corso del gioco sviluppando una maggiore conoscenza e consapevolezza.

**Abilità metodologiche:** Gli studenti dovrebbero valutare se la loro capacità di trovare soluzioni, comprese quelle creative, ai problemi è aumentata durante il gioco.

**Abilità sociali e relazionali:** Gli studenti dovranno valutare se la loro partecipazione al gioco si è svolta in modo consapevole ed efficace con il resto del gruppo, in accordo con le proprie e altrui attitudini e caratteristiche.

**Fase 3:** iniziare una discussione con la classe, associando l'esercizio con il video che hanno visto all'inizio della lezione. In particolare concentratevi su come l'aver avuto la responsabilità di organizzare l'attività per tutta la classe abbia migliorato la loro motivazione verso la partecipazione.

#### Link / riferimenti

[https://www.youtube.com/watch?v=pZT-FZqfxZA&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=pZT-FZqfxZA&feature=emb_title)

#### Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.

Considerando la complessità dell'intera attività, potrebbe essere utile pianificare un calendario in anticipo, in modo che gli studenti abbiano abbastanza tempo per preparare la loro lezione.

## Modulo 2: Affrontare l'incertezza, l'ambiguità e il rischio

### Introduzione alla competenza

Una delle più grandi sfide per i leader e gli insegnanti di oggi è affrontare la crescente incertezza, e affrontare l'ambiguità come una parte normale della vita. Le preoccupazioni per l'incertezza possono essere difficili da gestire, soprattutto se sentiamo di essere fisicamente o emotivamente insicuri. Quando ciò accade, l'incertezza può innescare stress, paura e panico, ambiguità e rischio nel proprio lavoro. La competenza 'Affrontare l'incertezza, l'ambiguità e il

rischio', significa gestire situazioni in rapido movimento in modo tempestivo e flessibile nonostante l'ambiente instabile.

Considerando separatamente i tre termini, e cercando di spiegarli: 'Incertezza; si riferisce nel dizionario di Cambridge come: 'una situazione in cui qualcosa non è noto o qualcosa che non è nota o certa. In seguito, Wikipedia definisce l'ambiguità come "un tipo di significato in cui una frase, dichiarazione o risoluzione non è esplicitamente definita, rendendo plausibili diverse interpretazioni. Un aspetto comune dell'ambiguità è l'incertezza". Inoltre, il dizionario inglese Oxford definisce il rischio come "la possibilità di perdita, lesione o altre circostanze avverse o sgradite". Il rischio implica l'incertezza sugli effetti/implicazioni di un'attività rispetto a qualcosa che ha valore per gli esseri umani (come la salute, il benessere, la ricchezza, la proprietà o l'ambiente), spesso concentrandosi su conseguenze negative e indesiderabili. La differenza tra rischio e incertezza è che gli esiti dei rischi sono noti, mentre l'ambiguità è sconosciuta.

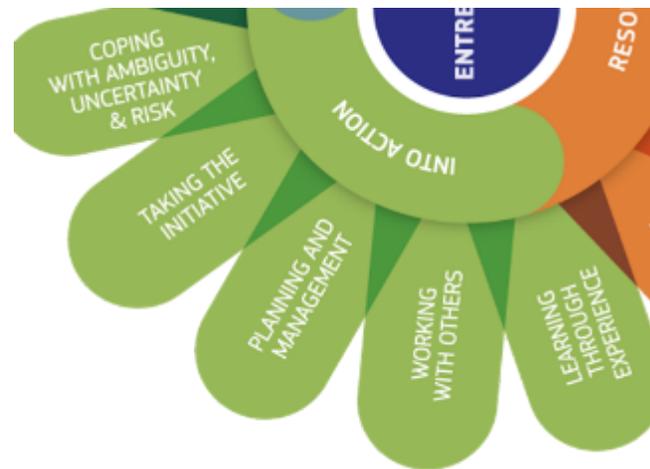
Infine, il concetto di **coping** presuppone l'esistenza di una condizione di avversità o di stress. Una persona che deve affrontare le avversità è impegnata nel coping. Il coping è generalmente definito come uno sforzo per prevenire o diminuire minacce, danni e perdite, o per ridurre l'angoscia che è spesso associata a queste esperienze. Il processo di coping con una situazione caratterizzata da incertezza, ambiguità e rischio potrebbe essere diviso in quattro fasi. Prima viene la capacità di **definire la situazione reale** e cercare elementi relativi, e informazioni. Nella fase successiva, quando la consapevolezza dell'incidente aumenta, viene intrapreso un processo di **calcolo del rischio** nei confronti della separazione dei rischi accettabili e inaccettabili. La fase successiva è importante verso l'uso di **strategie per ridurre i rischi** che possono sorgere durante il processo di creazione del valore. Infine, non abbiate paura di commettere errori mentre provate cose nuove, di gestire situazioni in rapido movimento in modo rapido e flessibile, di prendere decisioni e di **adattarvi** a nuove situazioni.

Essere in grado di affrontare l'incertezza, l'ambiguità e il rischio significa anche identificare esempi di rischi nel proprio ambiente, esplorare modi personali di realizzare le cose, descrivere efficacemente i rischi legati ad una semplice attività di creazione di valore a cui si partecipa. Significa anche acquisire la capacità di discutere sul ruolo che l'informazione gioca nel ridurre l'incertezza, l'ambiguità e il rischio, così come trovare modi per prendere decisioni quando l'informazione è incompleta, soppesando sia i rischi che i benefici previsti di un'attività che crea valore. Infine, valutare i rischi dell'impresa man mano che le condizioni cambiano, e valutare gli investimenti ad alto rischio a lungo termine usando un approccio strutturato.

## Definizione di Entrecomp

Affrontare l'incertezza, l'ambiguità e il rischio è una delle quindici competenze del quadro EntreComp. E' descritta da EntreComp come *"prendere decisioni quando il risultato di quella decisione è incerto, quando le informazioni disponibili sono parziali o ambigue, o quando c'è il rischio di risultati non voluti"*. All'interno del processo di creazione del valore, includere modi strutturati di testare idee e prototipi fin dalle prime fasi, per ridurre i rischi di fallimento. Gestire situazioni in rapida evoluzione in modo rapido e flessibile. Il quadro identifica diversi livelli di competenza che possono riflettere il grado di impegno degli studenti, cercare, confrontare e contrastare fonti differenti di informazioni che aiutano gli individui o i membri del gruppo a ridurre l'ambiguità, l'incertezza e i rischi nel prendere decisioni. È collocata sotto la categoria **"in azione"** poiché far fronte all'incertezza, all'ambiguità e al rischio è rappresentato dal prendere la decisione di agire, ed è interconnesso con le altre competenze della categoria. Infatti, far fronte all'incertezza, l'ambiguità e il rischio implica prendere iniziative, imparare attraverso le esperienze, lavorare con gli altri, pianificare e gestire. Affrontare l'incertezza, l'ambiguità e il rischio si basa sulla propria decisione, ma si riferisce anche a una menzione di gruppo.





## Vantaggi

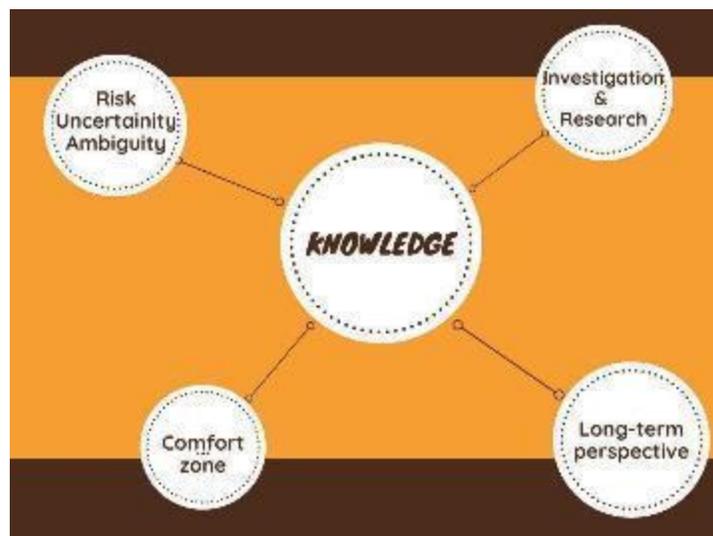
Come competenza, far fronte all'incertezza, all'ambiguità e al rischio è considerato un fattore che favorisce molti benefici nella vita delle persone. Infatti, creare l'abitudine di far fronte all'instabilità supporta la necessità di cogliere le opportunità, a casa, al lavoro o nella società. Tuttavia, non è utile solo per gli adulti, ma anche per i bambini come base per competenze e conoscenze più specifiche. In un contesto sportivo, avere la capacità di affrontare l'incertezza, l'ambiguità e il rischio durante il processo sportivo o ricreativo aiuta le persone, indipendentemente dalla fascia d'età, ad essere preparati all'inaspettato. Negli sport di squadra, il punteggio cambia continuamente, e gli spettatori si trovano di fronte alla possibilità di essere perdenti o vincenti nel giro di pochi minuti. A differenza dei problemi da risolvere, i dilemmi in ambito sportivo sono quelle questioni e sfide irrisolvibili, imprevedibili, disordinate - ma potenzialmente positive - che atleti, giocatori e allenatori devono affrontare. Affrontare l'incertezza, l'ambiguità e il rischio è meglio favorito in un ambiente che contiene sfide, innovazione e sorprese. Gestire bene lo stress può aiutare a sentirsi meglio fisicamente e psicologicamente e può influenzare la capacità di dare il meglio di sé. Pertanto, gli ambienti sportivi rappresentano l'ambiente perfetto per sviluppare questa competenza.

Affrontare l'incertezza, l'ambiguità e il rischio si applica attraverso diverse azioni come:

1. **Abbracciare il cambiamento**, anticipare e prepararsi al cambiamento
2. **Sviluppare nuove procedure** in risposta al cambiamento
3. **Gestire comodamente i rischi** e l'incertezza
4. **Usare l'ingegno** per compensare il fatto di non avere il quadro completo
5. **Concentrarsi sulla sfida**, accettando i rischi e l'incertezza come la norma
6. **Mantenere la produttività** durante l'implementazione di procedure nuove, modificate o incomplete
7. **Rimanere calmi** e concentrati durante un periodo di cambiamento

## Conoscenze

Oggi, l'incertezza influisce su varie aree della nostra vita come la salute, l'economia, il lavoro, le relazioni con altre persone. Come esseri umani, la maggior parte delle volte vogliamo sentirci sicuri e avere un senso di controllo sulla nostra vita. Tuttavia, questo è piuttosto impossibile. Così, quando una persona sperimenta la paura e l'incertezza del domani, si sente ansiosa, stressata e in definitiva impotente a reagire ai cambiamenti futuri. Tutte le persone hanno diversi gradi definiti di tolleranza per l'incertezza. Alcune persone sembrano addirittura divertirsi a correre rischi e a vivere situazioni imprevedibili nella loro vita, mentre altre trovano la casualità della vita profondamente angosciante. Tuttavia, tutte le persone hanno un limite. Nei momenti in cui ci sentiamo sopraffatti dall'incertezza e dall'ansia, ci sono dei passaggi che



possiamo fare per affrontare o ridurre il rischio, lo stress e l'ignoto con più fiducia.

Molte cose nella nostra vita creano stress, come ad esempio riuscire a mantenere il nostro attuale lavoro, o se avremo una buona salute. Queste questioni ci stressano certamente, ma non si può fare niente per fermare una prospettiva incerta. È più importante preoccuparsi delle cose che abbiamo il **potere di controllare da soli**. Quando le circostanze sono fuori controllo, è facile essere sopraffatti dalla paura e dalle emozioni negative. Tuttavia, quando non possiamo fare nulla, è meglio scendere a compromessi con le condizioni che stiamo vivendo e cercare di **trovare un senso di calma**. Dobbiamo affrontare attivamente le nostre emozioni - anche se sono le più negative o spaventose. Non è salutare vivere in costante preoccupazione per tutto. Non è costruttivo essere costantemente vigili e cercare di anticipare situazioni virtuali o prepararsi ad affrontarle. Dovremmo **imparare a vivere con la prospettiva di qualsiasi**

**cambiamento di domani nella nostra vita.** Invece di essere sfiniti da continui pensieri misteriosi, preparatevi a maturare come individui, come imprenditori, e capire che nulla è eterno, diventare persone più sagge ed essere pronti ad agire negli eventi in tempo reale. Infine, per **ridurre il nostro stress generale** e i pensieri negativi, dovremmo coinvolgere nella nostra vita quotidiana un programma di esercizio fisico, dormire molto, acquisire una dieta sana e trovare il tempo per il relax. È ormai scientificamente dimostrato che l'esercizio fisico è un naturale ed efficace alleviatore di stress e trattamento anti-ansia.

## Attività per lo sviluppo della conoscenza - n°1: Cosa sono l'incertezza, l'ambiguità e il rischio?

<b>Tipo di attività</b>
Attività fisica
<b>Scopo/obiettivo</b>
Questa attività insegna agli studenti le differenze tra rischio, ambiguità e incertezza attraverso 3 giochi diversi.
<b>Dimensione del gruppo / individuo</b>
20 studenti o più
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Il gioco richiede: <b>Fase 1:</b> Ogni studente ha in mano 2 pezzi di carta A4 (ognuno rappresenta un gradino di una potenziale scala) <b>Fase 2:</b> Creiamo un numero di carte indipendenti di 5 min e 10 max (una carta ha le dimensioni di 40 cm x 40 cm). Ogni carta rappresenta un particolare sport o attività ricreativa come: sport con la palla (basket, pallavolo, calcio, polo, ecc.), sport individuali o di squadra (nuoto, atletica, ginnastica ritmica, ecc.), attrezzature sportive (golf, baseball, tennis, ping-pong, rugby, ecc.), o attività sportive ricreative (yoga, bodybuilding, arti marziali, ecc.) <b>Fase 3:</b> Abbiamo bisogno di una piccola raccolta di attrezzature di diversi sport.
<b>Durata stimata</b>
2 ore
<b>Istruzioni</b>
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JHMMwMC42M8">https://www.youtube.com/watch?v=JHMMwMC42M8</a> Introduzione teorica e focus sulle differenze tra Rischio, Ambiguità e Incertezza, prima di iniziare a giocare il triplice gioco che trovi qui sotto. Ora puoi iniziare a giocare! <b>Fase 1: sapere cos'è il Rischio.</b>

Una scuola è in fiamme. L'insegnante divide gli studenti in due squadre e descrive che un enorme incendio è scoppiato nell'edificio scolastico. Gli studenti in gruppo devono lasciare immediatamente l'edificio nel più breve tempo possibile. Questa attività si concentra sulla capacità degli studenti di reagire immediatamente e di affrontare situazioni di rischio con una pronta reazione. Gli studenti devono creare una scala mobile per fuggire dall'edificio scolastico. Il primo studente di ogni squadra, al fine di creare i primi due gradini di una scala di emergenza, deve mettere i 2 pezzi di carta a terra e spostare il suo corpo su di essi. Lo studente successivo dà i suoi pezzi di carta al primo studente per andare avanti e creare una nuova base ed avanzare. Successivamente, il secondo studente sale i gradini del primo. La catena comincia a formarsi... Gli studenti successivi continuano a seguire la stessa strategia contribuendo con i propri 'passi' (pezzi di carta). Le squadre dei due studenti sono in competizione. Gli studenti durante il processo cercano di non farsi prendere dal panico seguendo correttamente le istruzioni. Il gioco richiede agli studenti di adattarsi alle istruzioni dell'insegnante.

### **Fase 2: sapere cos'è l'incertezza.**

L'insegnante scrive un certo numero di sport diversi (corsa, tennis, pallacanestro, ecc.) su carte/fogli e poi le mette tutte in un sacchetto scuro, senza mostrare nulla agli studenti. Poi spiega agli studenti che devono essere divisi in squadre secondo lo sport che ogni carta rappresenta e inoltre gli studenti possono eseguire ogni sport specifico con movimenti di loro scelta. Di conseguenza, l'insegnante chiede a una persona di ogni gruppo di scegliere un pezzo di carta dal sacchetto scuro.

Variante: Ogni gruppo deve decidere chi eseguirà concretamente i compiti in base alle competenze degli studenti nei diversi sport.

### **Fase 3: sapere cos'è l'ambiguità.**

L'insegnante propone un gioco di caccia al tesoro creando frasi ambigue che li portano da una tappa all'altra. Ogni tappa si trova in una parte diversa della scuola. In ogni tappa, agli studenti viene chiesto di eseguire con relativi movimenti uno sport diverso. Per dimostrare all'insegnante che sono passati da tutte le tappe, devono segnare su un foglio.

#### **Esempio di tappe:**

Tappa #1 Basket! Ogni membro della tua squadra deve tirare i tiri liberi per raggiungere 5 punteggi. Durante questo periodo, gli altri compagni di squadra devono prendere la palla al rimbalzo e restituirla al giocatore che l'ha lanciata.

Tappa #2 Staffetta. Uno alla volta ogni membro della squadra deve coprire una distanza precisa correndo, poi deve toccare la persona successiva per coprire la stessa corsa.

Tappa #3 Calcio! Ogni compagno di squadra deve dribblare il pallone da calcio attraverso 10 ostacoli e segnare un gol alla fine.

Attraversando queste tappe i membri della squadra non sanno in anticipo quale sarà il prossimo obiettivo e, di conseguenza, non gestiscono efficacemente né calcolano con precisione le forze della squadra

### Link / riferimenti

[https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future\\_Employability%20Toolkit\\_ENG.pdf](https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future_Employability%20Toolkit_ENG.pdf)

**Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.**



## Attività per lo sviluppo della conoscenza - n°2: Banana, scimmia e tigre

### Tipo di attività

Attività fisica di gruppo

### Scopo/obiettivo

L'attività richiede ai partecipanti di risolvere un problema e di pensare alla "prospettiva a lungo termine" del gioco. Gli studenti devono imparare a pensare in modo da prevedere le mosse successive e le conseguenze delle mosse precedenti su quelle successive.

### Dimensione del gruppo / individuale

La classe è divisa in gruppi di cinque studenti

### Materiale/i necessario/i

Coni per segnare le "isole".

Casacche o altri simboli per segnare chi è Banana, Scimmia, Tigre

### Durata stimata

10-20 minuti

### Istruzioni



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto che riflette solo il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

Per prima cosa si allestisce il campo di gioco con un punto di partenza e un'"isola" (per esempio segnata da un cono) per ogni squadra. Entrambi i punti dovrebbero essere distanti circa 15-20 m l'uno dall'altro.

Poi forma squadre di cinque persone e chiedi alle squadre di assegnare i seguenti ruoli all'interno della loro squadra (Capitano, Marinaio, Tigre, Scimmia e Banana)

Poi chiama tutti i giocatori e spiega loro il compito:

- ✓ Il capitano e il marinaio devono portare la banana, la scimmia e la tigre sull'isola (portando il rispettivo giocatore dall'altra parte).
- ✓ Bisogna portare la banana, la scimmia e la tigre sull'isola il più velocemente possibile, in modo che gli studenti debbano correre.
- ✓ Sfortunatamente, la loro barca può trasportare solo un carico alla volta.
- ✓ E, naturalmente, il loro carico ha bisogno di un'osservazione costante. Quando per esempio vengono lasciate indietro la scimmia e la banana per portare la tigre sull'isola, la scimmia mangia la banana.

Non appena spiegato il compito, lascia ad ogni gruppo 5 minuti per discutere la strategia tra di loro. Chiedi a tutte le squadre di raggiungere il loro punto di partenza e di risolvere la sfida.

La squadra più veloce che risolve il problema vince la partita.

#### Link / riferimenti

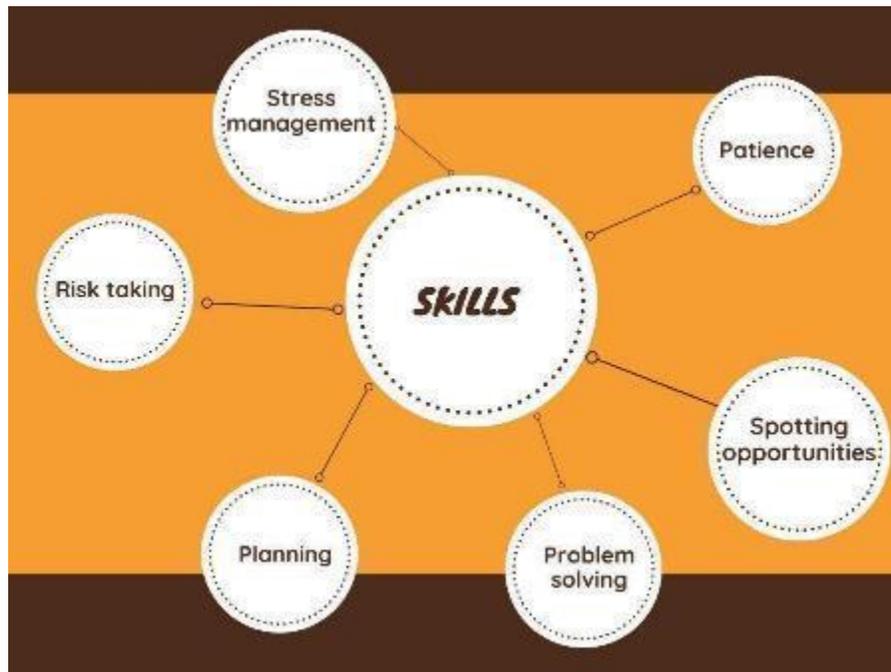
<https://www.sport-for-development.com/tools?id=34#cat34>

**Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.**



## Abilità

Gestire l'incertezza come persona è un processo difficile e arduo di cui non si conosce in anticipo il risultato. Ma fai attenzione quando sei il leader/manager/insegnante di una squadra che affronta una situazione di rischio. In questo caso, devi assumerti la responsabilità e guidare l'intera squadra. La squadra dipende da te. Devi seguire dei passi particolari per raggiungere il risultato. In questo modo, devi stare vicino ai tuoi partner e aumentare la loro comprensione dei problemi. In primo luogo, avvicinati al concetto di "sconosciuto", dando alla squadra l'impressione che con una gestione efficace si può superare tutto. Suggerimento utile: **concentrarsi su ciò che è noto**. Poi **incoraggia l'esplorazione di nuove soluzioni**, la collaborazione e la sperimentazione come squadra. Includere le opinioni di tutti i membri del team nel processo di soluzione.



Tutti i membri devono continuare a comunicare, esprimere opinioni e proporre suggerimenti sotto la tua guida. Mantenere la coesione della squadra. Dai opportunità anche ai i membri in disaccordo, ma mantieni unita la squadra. **Costruire la fiducia.** Evitare la polarizzazione creata dall'incertezza e che di conseguenza potrebbe portare i membri a dividersi in gruppi più piccoli. Aiutare i membri a sentirsi sicuri e motivati a condividere le loro esperienze con gli altri. Fidarsi dei membri e accettare che ognuno faccia il meglio che può. Un leader introduce il concetto di impegno per il bene comune. Prenditi del tempo per ridurre lo stress della squadra ed evita di diventare "duro", "brusco" e avvilente per gli altri. Pensa a come le tue emozioni influiscono direttamente sul comportamento degli altri nel gruppo. Sii sempre educato. Infine, mostra a chi ti circonda che stai agendo consapevolmente con il cuore e tutte le tue forze. Devi agire con altruismo, coraggio verso l'ignoto ed entusiasmo. Infine, **devi essere disposto a fallire, recuperare e riprovare** incoraggiando gli altri a fare lo stesso. I team leader/manager nei momenti difficili di incertezza e pericolo cercano di definire la situazione e di capire e sostenere i membri della loro intera squadra. L'incertezza crea un'opportunità per migliorare lo status quo. Incoraggia una connessione e una comprensione più profonda. I gruppi possono essere schierati. Quando le persone sono ascoltate, comprese e valorizzate, il loro impegno verso il gruppo e la causa aumenta.

### Attività per lo sviluppo delle competenze - n°1: Movimenti per creare spazio

#### Tipo di attività

Attività di gruppo. 16+ anni



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto che riflette solo il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

<b>Scopo/obiettivo</b>
Dal leader è richiesta l'abilità di problem solving, e questo atteggiamento può essere trasferito in altre aree della vita, come sul posto di lavoro o durante le situazioni quotidiane. Attraverso questa attività, gli studenti saranno in grado di gestire diversi approcci e stili di problem solving, di applicare diverse soluzioni a diversi compiti.
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>
minimo 8 giocatori
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Fase 1: foglio di carta e matite Fase2: porta di dimensioni da 2 a 5, pectorine da allenamento, palloni, coni
<b>Durata stimata</b>
30 minuti
<b>Istruzioni</b>
<p><b>Fase 1:</b> Impariamo cos'è il Problem Solving usando un foglio di lavoro specifico.</p> <p>Prima di iniziare l'attività fisica con gli studenti vi è supporto da parte dell'insegnante. Ciò aiuta l'insegnante a spiegare agli studenti come affrontare la situazione di Problem Solving che nella fase successiva affronteranno facendo l'esercizio. Foglio di lavoro per il Problem Solving:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metti per iscritto il problema principale che ti preoccupa in un momento specifico. Identifica le ragioni. Qual è il problema o l'obiettivo specifico da raggiungere? Scrivi in dettaglio quale pensi sia il problema o l'obiettivo principale. Sii il più specifico possibile.</li> <li>2. Elenca tutte le possibili soluzioni. Brainstorming delle potenziali soluzioni. In questa fase, non importa quanto buone o cattive possano essere le soluzioni, basta scriverne il più possibile. Sii creativo e chiedi suggerimenti agli altri studenti. Rifletti su ciò che è stato efficace in passato. Tieni in considerazione cosa consiglieresti ad un amico in una situazione simile.</li> <li>3. Dividi la lista in due parti. Una lista è per le cose di cui sei capace e per le quali puoi fare qualcosa, l'altra è per le cose per le quali non puoi fare nulla. A volte potrebbe non esserci una soluzione "perfetta". La chiave è capire cosa puoi fare da solo.</li> <li>4. Scegliere la soluzione più pratica e fare un piano. Scegli la soluzione o una combinazione di soluzioni realizzabili per te con le tue risorse attuali (tempo, finanze, abilità, supporto ecc.). Considera di quali informazioni e risorse hai bisogno per prepararti, e quali problemi potrebbero sorgere nel tuo nuovo percorso (e come li supereresti). Prepara un piano per realizzare la soluzione che hai scelto, suddividendola in piccoli step. Crea tutti gli step di cui hai bisogno.</li> <li>5. Revisione. Esegui il tuo piano. Qual è stato il risultato? Rifletti su cosa ha funzionato bene e cosa no. Considera cosa potresti fare diversamente la prossima volta. A seconda del risultato, potrebbe essere necessario rivedere la lista di soluzioni e riprovare con un approccio diverso. Continua il processo strutturato di risoluzione dei problemi finché non avrai risolto il problema o raggiunto il tuo obiettivo.</li> </ol> <p><b>Fase 2.</b> Attività</p>

FASE 1: Creare un campo da gioco con delle porte a nove metri dal centro. Chiedere a quattro giocatori di giocare all'interno. Tre giocatori saranno in difesa contro un giocatore in attacco. Quattro giocatori in attacco saranno ai lati del campo di gioco.

FASE 2: I quattro sui lati partiranno con la palla e cercheranno di passarla al giocatore interno che cercherà di passarla ad un altro all'esterno. Quando l'unico giocatore in attacco non è libero, i giocatori all'esterno rimangono in possesso della palla. Quando la squadra in difesa ruba la palla, deve attaccare una delle porte per segnare. L'altra squadra, compresi quelli all'esterno, deve cercare di difendere e impedire loro di segnare. La squadra in attacco ottiene un punto quando il giocatore in attacco riesce a prendere la palla ed è in grado di passare ad un altro giocatore all'esterno. Istruire i giocatori che l'obiettivo è mantenere il possesso della palla più a lungo e ottenere punti.

FASE 3: Permettere alle squadre di giocare senza altre regole e ruotare il giocatore in attacco al centro e i tre giocatori della difesa. Prestare molta attenzione al movimento del giocatore in attacco per vedere come riesce a liberarsi. Ricorda al giocatore in attacco che quando riceve la palla da un giocatore esterno, può anche immediatamente ripassargliela. Fai durare ogni round dieci minuti, ruotando le posizioni dei giocatori e della squadra.

#### Link / riferimenti

[https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future\\_Empoyability%20Toolkit\\_ENG.pdf](https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future_Empoyability%20Toolkit_ENG.pdf) \_ pagina 61

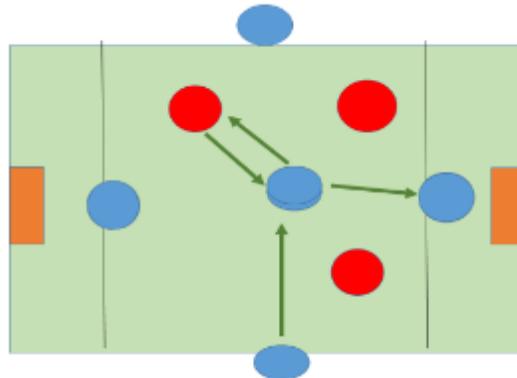
#### Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.

Possibili varianti

- Usare le mani invece dei piedi all'inizio.
- I giocatori in attacco all'esterno dell'area di rigore devono giocare solo due tocchi.
- Il centrocampista può giocare un tocco indietro al giocatore che gli ha passato il pallone per ottenere un punto.

## Attività per lo sviluppo delle competenze - n°2: Gioco del rischio

### Tipo di attività



Attività di gruppo con punteggi e risultati personali e di squadra

### Scopo/obiettivo

L'obiettivo dell'attività di assunzione del rischio è di permettere agli allievi di dimostrare le abilità necessarie per assumere rischi calcolati.

### Dimensione del gruppo / individuale

8-16 studenti

### Materiale/i necessario/i

Per dimostrare le abilità è necessario un campo da basket, palle, nastro adesivo, un pennarello

### Durata stimata

30 minuti

### Istruzioni

#### *Fase di preparazione*

Dal canestro, fai due passi di distanza. Usa il nastro adesivo per indicare il punto di tiro. Continua a segnare altri 14 intervalli della lunghezza di un passo. L'intervallo viene numerato usando un pennarello. La linea dell'intervallo più vicina al canestro è segnata n. 1, e la linea dell'intervallo più lontana dal canestro è segnata n. 15. Successivamente, 15 studenti vengono divisi in squadre di cinque membri ciascuna. Ogni squadra può chiamarsi con il nome di animali africani, per esempio i leoni, gli elefanti ecc. Essendo una prova pratica, fornisci ad ogni studente tre opportunità di lanciare la palla nel canestro per familiarizzare con il gioco. Uno studente viene designato per svolgere il ruolo di arbitro per garantire che i partecipanti non superino la linea di intervallo mentre lanciano. Un altro studente è designato come segnapunti per scrivere i punteggi di ogni partecipante e squadra sulla lavagna.

#### *Svolgimento dell'attività/il gioco*

Il gioco del rischio si svolge come segue: ad ogni membro di una determinata squadra vengono date tre opportunità di prendere posizione dietro e dentro la linea e poi di provare a lanciare con successo la palla nel canestro. Ogni studente decide da solo la distanza o la linea di intervallo da dove vuole tentare un lancio. Gli studenti possono variare le distanze o le linee di intervallo da dove lanciano.



Per esempio uno studente può iniziare vicino al canestro e poi spostarsi più lontano dopo un lancio riuscito o può usare tutte e tre le opportunità esattamente dalla stessa posizione. Questa decisione dipende interamente dal singolo studente.

### *Punteggio*

Il punteggio nel gioco del rischio è stabilito come segue:

- un tiro riuscito da una linea di intervallo vicino al canestro ottiene un punteggio basso
- un tiro riuscito da una linea di intervallo più lontana dal canestro riceve un punteggio più alto
- un lancio non riuscito riceve il punteggio di zero.
- Il punteggio di un lancio riuscito corrisponde semplicemente al numero della linea dell'intervallo da dove lo studente ha lanciato.

Per esempio, un lancio riuscito dalla linea di intervallo 3 otterrà un punteggio di 3 ( $3 = 3$ ).

Un lancio riuscito dalla linea di intervallo 9 otterrà un punteggio di 9 ( $9 = 9$ ).

I lanci di successo con una maggiore assunzione di rischio perché devono coprire una distanza maggiore dal canestro sono premiati con punteggi più alti.

Durante il gioco i punteggi individuali di tutti i membri della squadra sono registrati sulla lavagna. Potrebbe svolgersi così: quando viene indicato il punteggio individuale di un membro della squadra per un particolare lancio, il primo numero si riferisce alla linea di intervallo da dove ha lanciato, mentre il secondo numero rivela il punteggio effettivo ottenuto. Quando tutti i membri di una particolare squadra hanno completato i lanci, i punteggi individuali dei membri vengono sommati per ottenere un punteggio complessivo della squadra. La squadra con il punteggio complessivo più alto vince il gioco del rischio. Per esempio

MEMBRO DELLA SQUADRA	LEONI	ELEFANTI
1	5-5	4-4
	6-0	6-6
	4-4	7-0
2	7-0	4-4
	6-0	3-3
	4-4	6-0
3	5-5	4-4
	5-5	4-0
	7-0	4-4
Punteggio complessivo	23	25

### **Link / riferimenti**

<https://www.youtube.com/watch?v=rz1kzGdron0>

### **Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.**

Gli insegnanti possono aggiungere di correre una certa distanza nel campo da basket prima o dopo aver lanciato la palla.

Gli insegnanti possono aggiungere una fase di dribbling con la palla da basket nel campo prima o dopo il lancio della palla.

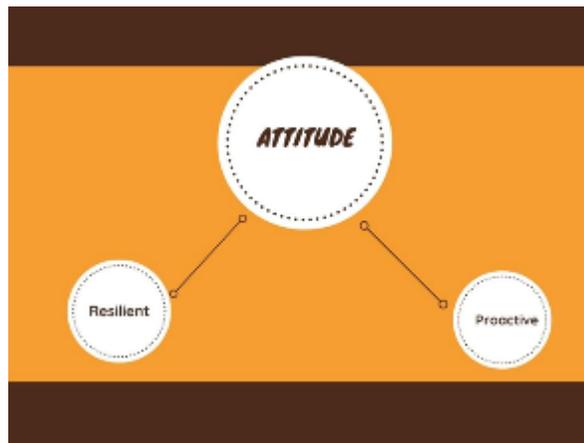
### Attività per lo sviluppo delle competenze - n°3: Due giochi - Un risultato

<b>Tipo di attività</b>	Attività di gruppo. Ambienti interni o esterni
<b>Scopo/obiettivo</b>	Pianificazione e strategia. Per raggiungere un obiettivo (vincere la partita) a volte è necessario sviluppare una strategia, poiché l'altra squadra vuole raggiungere lo stesso obiettivo. (Competizione nel lavoro).
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>	Due gruppi di 9 giocatori.
<b>Materiale/i necessario/i</b>	Due campi da calcio (un campo grande, un campo piccolo, le dimensioni dipendono dal numero di giocatori)
<b>Durata stimata</b>	Il tempo di gioco è di circa 3-5 minuti a partita. 3 minuti di pausa per formare nuove squadre.
<b>Istruzioni</b>	<p>L'allenatore divide i giocatori in due squadre di numero pari (blu e rossa). Ognuna di queste squadre si divide nuovamente in una squadra grande (6-8 giocatori) e una piccola (3-4 giocatori). Le squadre grandi si sfidano in una partita e le squadre piccole in una seconda partita.</p> <p>I risultati di entrambi i giochi vengono sommati.</p> <p>Ora la squadra blu e la squadra rossa decidono indipendentemente quali giocatori far giocare nella squadra grande sul campo grande e quali giocatori far giocare nella squadra piccola sul campo piccolo per ottenere insieme i migliori risultati possibili.</p> <p>Se non c'è spazio sufficiente per due partite parallele, si può giocare una partita dopo l'altra. Le squadre in pausa devono essere mantenute attive attraverso esercizi alternativi (coordinazione, sprint, ecc.) o utilizzate come giocatori a parete (i giocatori si spostano lungo le linee laterali e restituiscono i passaggi della squadra da cui hanno ricevuto la palla).</p>
<b>Link / riferimenti</b>	<a href="https://www.sport-for-development.com/tools?id=34#cat34">https://www.sport-for-development.com/tools?id=34#cat34</a> pagina 41
<b>Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.</b>	<p>Varianti. Ogni giocatore può toccare la palla solo due/tre volte</p> <p>I gol contano solo con passaggi di prima intenzione (dopo una palla lunga, uno scambio uno-due, ecc.)</p> <p>Ad ogni turno un altro giocatore deve dividere le squadre</p>

Il giocatore responsabile della divisione deve dare istruzioni tattiche (es. una piccola squadra inizia a difendere 10 metri davanti alla propria porta ed esegue rapidi contropiedi, le grandi squadre giocano in pressing, schieramento e posizioni, ecc.)

## Attitudine

Anche se alla fine ci sono diverse strategie per gestire l'incertezza, alcuni atteggiamenti e valori sono importanti per ottenere risultati. È di fondamentale importanza evitare di affrontare situazioni incerte senza informazioni adeguate. È importante riconsiderare ciò che suscita preoccupazione in situazioni instabili. Pensa di nuovo a ciò che ti spaventa di più. **Torna indietro**



**e riorganizza il tuo pensiero** facendo buon uso di ogni informazione. Una teoria che può essere la base per il tuo prossimo pensiero o comportamento è l'adozione del **principio di Pareto**. È un modo di pensare davanti all'ambiguità. Il principio di Pareto è legato all'incertezza, sostenendo che il 20% delle cause porta all'80% dei risultati. Se comprendi profondamente questo principio e ti senti a tuo agio con esso, la tua capacità di affrontare l'ambiguità aumenterà.

Uno dei modi più sicuri per evitare di preoccuparsi del futuro è concentrarsi sul presente, su cui si può imparare a focalizzare intenzionalmente la propria attenzione. Dunque, la continuità appartiene allo sviluppo della mindfulness, uno stato mentale ottenuto focalizzando la propria consapevolezza sul momento presente. Le pratiche di **mindfulness** possono aiutarci ad aumentare la nostra capacità di regolare le emozioni, ridurre lo stress, l'ansia e la depressione. Un altro passo è quello di **pianificare** come opereremo nei confronti della situazione incerta. Non bisogna rimanere bloccati in uno scenario, che di solito è quello che preoccupa di più. Avere un pensiero olistico e sviluppare valori e atteggiamenti per mantenere la calma e usare tutte le proprie capacità, abilità e qualifiche individuali, credere in se stessi, ed essere sicuri che

tutto ciò che è instabile sarà superato. La **resilienza**, nella sua forma più elementare, si riferisce alla capacità di una sostanza di riprendere la sua forma dopo la deformazione (Geller et al., 2003). La resilienza in relazione agli esseri umani si riferisce sia a un tratto che a un processo. Nonostante le diverse concezioni del termine, è generalmente accettato che per dimostrare la resilienza, devono essere evidenti sia delle avversità che l'adattamento positivo (Fletcher & Sarkar, 2013).

Dunque, la resilienza può essere applicata anche ad ambienti di lavoro più complessi. In questi casi, viene definita come una capacità multidimensionale complessa e dinamica incorporata in un individuo o in un sistema complesso che emerge in momenti di shock, stress e traumi. Gli allenatori si sono concentrati sullo sviluppo della resilienza negli studenti e nelle squadre perché le avversità nello sport sono inevitabili e devono essere gestite in modo equilibrato. Quando i giovani sono in grado di sviluppare la resilienza in ambito sportivo, sono più capaci di: vedere il cambiamento come una sfida o un'opportunità di sviluppo personale, adottare un approccio orientato all'azione, coinvolgere il sostegno degli altri, reagire positivamente a situazioni difficili o a processi di apprendimento impegnativi, imparare da precedenti esperienze fallimentari per tornare più forti e affrontare gli alti e bassi nelle prestazioni.

## Attività per lo sviluppo dell'attitudine - n°1: Resilienza

<b>Tipo di attività</b>	Attività di gruppo. Ambienti esterni o interni
<b>Scopo/obiettivo</b>	Gli studenti impareranno a riconoscere che fare errori li aiuta anche a migliorare. Gli studenti impareranno che quando qualcuno si impegna in un compito e continua a praticarlo, può solo migliorare. Gli studenti metteranno alla prova i loro limiti personali.
<b>Dimensione del gruppo / individuo</b>	Minimo 4 studenti
<b>Materiale/i necessario/i</b>	Trampolino, pali, con, palloni da calcio, scala per la coordinazione
<b>Durata stimata</b>	20 minuti
<b>Istruzioni</b>	PRIMA METÀ: INTRODUZIONE – IMPORTANZA DELLE ABILITÀ DI VITA Gli allenatori si sono concentrati sullo sviluppo della resilienza negli studenti e nelle squadre perché le avversità nello sport sono inevitabili e devono essere gestite in modo equilibrato. Quando i giovani sono in grado di sviluppare la resilienza in ambito sportivo, sono più capaci di: vedere il cambiamento come una sfida o un'opportunità di sviluppo personale, adottare un approccio

orientato all'azione, coinvolgere il sostegno degli altri, reagire positivamente a situazioni difficili o a processi di apprendimento impegnativi, imparare da precedenti esperienze fallimentari per tornare più forti e affrontare gli alti e bassi nelle prestazioni.

#### COME GIOCARE

FASE 1: Prepara quattro percorsi, ognuno con un esercizio separato. Puoi seguire lo schema per idearli. Ricorda che il livello di difficoltà dovrebbe aumentare dal primo al quarto.

FASE 2: Fai una dimostrazione di ogni percorso agli studenti e spiega che devono tutti iniziare dal primo e, solo dopo averlo completato, passare al percorso successivo. Per andare avanti, lo studente dovrà avere la conferma da uno degli allenatori di aver completato correttamente l'esercizio del percorso.

FASE 3: Iniziare l'esercizio ed assistere gli studenti mentre avanzano dal primo al quarto percorso.

#### Link / riferimenti

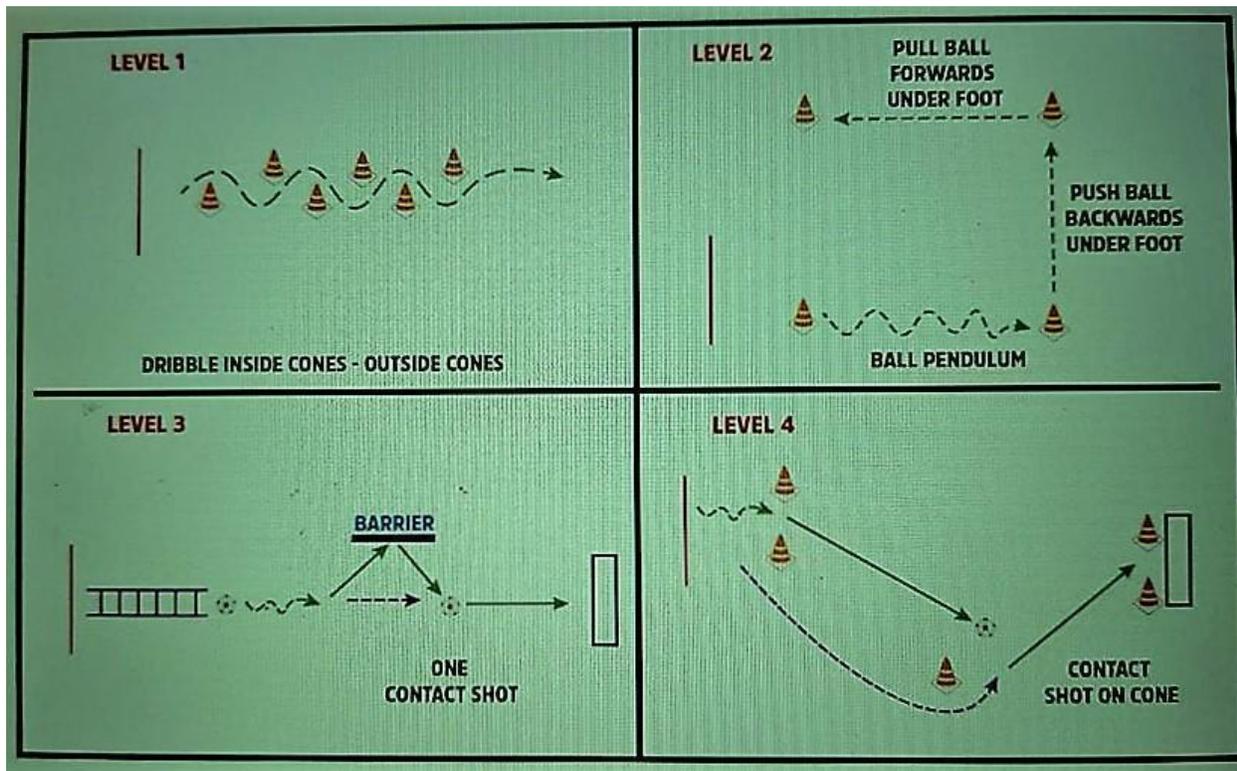
[https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future\\_Empoyability%20Toolkit\\_ENG.pdf](https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future_Empoyability%20Toolkit_ENG.pdf) pagina 142

#### Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.

##### POSSIBILI VARIANTI:

Una volta che gli studenti hanno attraversato i quattro percorsi, il secondo turno può essere più complesso ma utilizzando lo stesso set di coni e percorsi. Gli studenti possono lavorare in coppia e confermare a vicenda se l'esercizio è stato completato correttamente.





## Attività per lo sviluppo dell'attitudine - n°2: Proattività - Cambiare le regole

<b>Tipo di attività</b>	Attività per 2 gruppi. Dai 15 anni in su. Ambiente esterno o interno
<b>Scopo/obiettivo</b>	Nella vita, ci saranno situazioni in cui gli studenti devono essere flessibili. Gli studenti devono adattarsi alla nuova situazione, perché le circostanze cambiano molto velocemente e l'ambiente è instabile, imprevedibile o addirittura rischioso.
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>	8-20 studenti
<b>Materiale/i necessario/i</b>	1 pallone, 4 coni, 2 pali della porta.
<b>Durata stimata</b>	10 minuti
<b>Istruzioni</b>	

2 squadre giocano una contro l'altra. La dimensione del campo dipende dal numero di studenti da 30 m x 20 m (4 su 4) a 50 m x 30 m (7 su 7)

L'allenatore decide una regola speciale su come segnare a una delle squadre.

L'altra squadra deve scoprire questa regola speciale.

Nella seconda metà della partita, l'altra squadra avrà una regola speciale.

Le regole speciali potrebbero essere:

- Massimo/minimo 3 contatti con la palla per ogni studente
- Distanza di tiro minimo 11 metri, massimo 5 metri
- Gol solo di testa
- Gol solo con tiri di prima intenzione
- Solo i due giocatori che hanno segnato i primi gol possono segnare altri

L'allenatore dichiara immediatamente se ci saranno una o due porte.

Posiziona le porte vicine, in modo che ci siano molte possibilità di segnare.

#### **Link / riferimenti**

<https://www.sport-for-development.com/tools?id=34#cat34>

Manuale "Palestina: Kicking Youth Competences" a partire da pagina. 23

#### **Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.**

##### VARIANTI

Per renderlo più semplice: entrambe le squadre sono a conoscenza delle 4-6 regole prima dell'inizio della partita.

La squadra vincente può determinare da sola la prossima regola.

L'allenatore cambia le regole molto velocemente (ogni 5 minuti).

## Modulo 3: Creatività

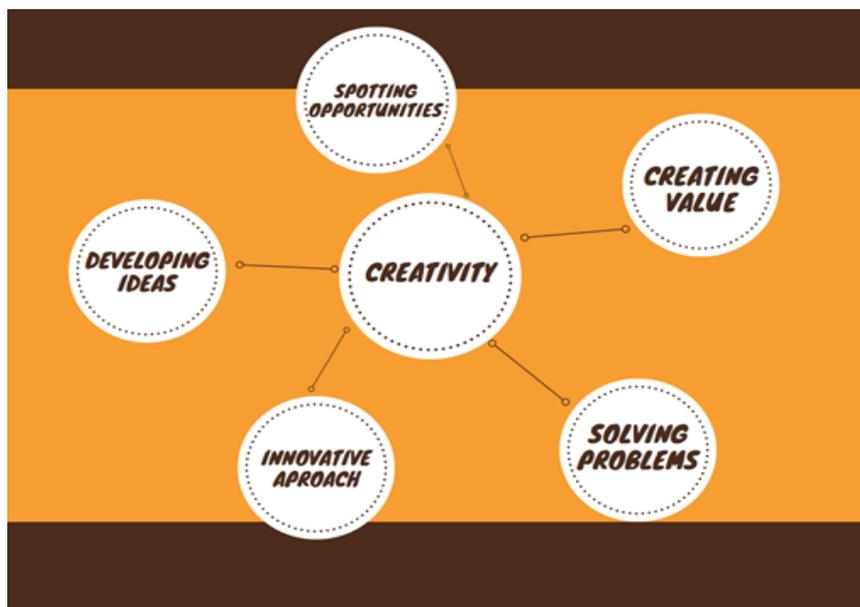
### Introduzione

J. G. Young (1985) intende la creatività come una capacità di cambiare i nostri pensieri in azioni concrete. Può essere vista come espressione di sé, porre le domande giuste e trovare le risposte giuste. Altri autori sostengono che ogni uomo ha una capacità creativa, ma dipende se la persona è capace di usarla nel modo giusto. Un punto di vista molto simile sulla creatività viene mostrato nel Quadro europeo delle competenze imprenditoriali (EntreComp) pubblicato dalla Commissione Europea. La creatività è vista come un'abilità "per sviluppare diverse idee e opportunità per creare valore, incluse soluzioni migliori a sfide esistenti e nuove, per esplorare e sperimentare approcci innovativi e per combinare conoscenze e risorse per ottenere effetti rilevanti".

Oggi giorno la creatività ha una posizione insostituibile tra le abilità della vita. È necessaria per un lato pratico della vita, poiché è uno strumento che sviluppa un comportamento prosociale. Si può osservare in qualsiasi attività - scientifica, artistica, tecnica, anche nelle relazioni interpersonali. L'aspetto positivo è che la creatività può essere sviluppata dalla prima infanzia a qualsiasi età, anche se ci vuole molto impegno. Un bambino può essere creativo in base al suo livello di conoscenza, pensiero e personalità.

Creatività nello sviluppo personale significa una miscela di esperienza personale con informazioni interne acquisite. Questo crea una personalità individuale e indipendente, capace di innovare e cercare nuove soluzioni. La creatività offre una possibilità di successo a tutti e rende la nostra vita più interessante e divertente. Se un giovane vuole stare al passo con il mondo dinamico di oggi, deve cambiare il mondo e cambiare il mondo intorno a lui. Questo non è possibile senza che la creatività abbia tratti significativi di pensiero fluente, flessibile e originale, ridefinizione, elaborazione, coraggio, sfida, volontà, immaginazione.

La creatività va di pari passo con il pensiero. Il pensiero creativo è un processo complesso che inizia con l'analisi del problema e finisce con la realizzazione di soluzioni. Ciò richiede un sistema di conoscenze, abilità e competenze. Richiede "compiti aperti" che facciano usare agli studenti la loro immaginazione e le loro idee. I compiti aperti possono essere definiti come quelli che hanno più soluzioni, spesso senza una risposta giusta. A questi compiti non si può rispondere semplicemente con domande "sì o no", ma hanno bisogno di più punti di vista. Per svolgere il compito in modo creativo, gli studenti necessitano informazioni e conoscenze sufficienti. Hanno bisogno di alcune abilità/esperienza per scegliere la soluzione giusta e hanno anche bisogno del giusto atteggiamento per implementare un prodotto del pensiero creativo nella vita pratica. Un ruolo importante sulla strada della creatività è giocato anche da un ambiente che dovrebbe



essere abbastanza stimolante. La creatività è una base per risolvere problemi. Molti problemi

non possono essere risolti usando schemi o modelli esistenti. La creatività ha bisogno del proprio spazio per svilupparsi e, per risolvere i problemi o trattenere le opportunità, abbiamo bisogno di pensare in modo creativo, abbiamo bisogno di trovare idee utili e originali.

## Vantaggi

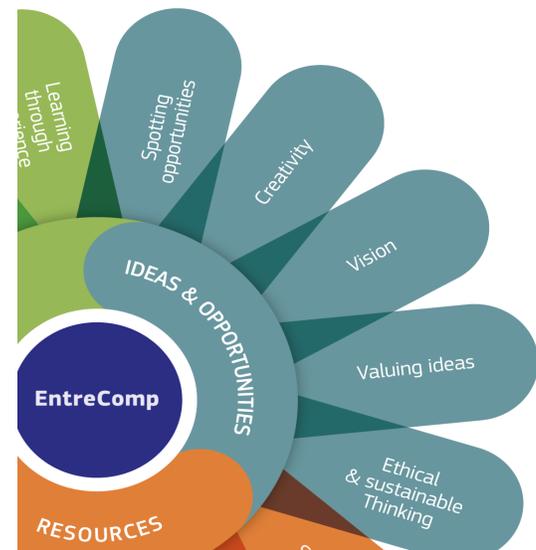
L'educazione moderna si concentra sullo sviluppo di competenze per tutta la vita. La pedagogia cerca metodi e forme di lavoro per sostenere tale sviluppo. È diventato essenziale implementare questi metodi nelle relazioni interdisciplinari. Con un po' di creatività è ovvio che ciò può essere fatto anche all'interno delle lezioni di educazione fisica, anche se comporta l'introduzione di alcuni aspetti insoliti negli sport e nei giochi. Esistono molte strategie per farlo, di solito gli insegnanti sono liberi di scegliere quella adatta, considerando tutte le circostanze interne ed esterne mirando alla motivazione degli studenti. Le strategie utilizzate più spesso includono:

- **Compara – Distingui** - la strategia si concentra sul confronto e la ricerca di due oggetti/azioni,
- **Apprendimento cooperativo** - gli studenti lavorano in squadre, si suppone che comprendano, procedano e risolvano il compito, presentando le soluzioni alle altre squadre,
- **Strategia PAR** all'interno della quale ci si aspetta che gli studenti presentino nuove conoscenze, applichino le nuove conoscenze e, infine, diano una loro riflessione,
- **Metodi innovativi** che non vengono usati abitualmente ma che rendono il processo educativo più interessante,
- **Metodi di attivazione** che utilizzano la pianificazione, l'organizzazione e la gestione del processo educativo. Questi possono includere problem solving, giochi, discussioni, simulazioni, giochi di ruolo, brainstorming, dimostrazioni, escursioni e metodi speciali.

L'era digitale offre agli insegnanti numerosi grafici e tabelle. Sono altri strumenti efficaci per sviluppare la creatività. Il ruolo degli insegnanti è quello di spiegare il loro contesto, mentre gli studenti possono interpretare i fatti usando il loro livello di creatività. Per riassumere, la creatività è una delle più importanti abilità imprenditoriali con un impatto sociale e duraturo e gli insegnanti dovrebbero sforzarsi per svilupparla costantemente con quante più azioni possibili. Infine, è piuttosto facile identificare una persona creativa. Fanno le cose in modo diverso:

- sognano con gli occhi aperti,
- osservano tutto,

- possono stare da soli e godersi la solitudine,
- possono superare facilmente gli ostacoli della vita,
- cercano nuove avventure,
- possono accettare i fallimenti,
- chiedono molto,
- possono rischiare,
- considerano la loro vita come un'opportunità per esprimersi,
- possono osservare le loro passioni,
- possono collegare punti,
- possono esplorare la bellezza,
- possono trascorrere il tempo con una mente aperta.



## Definizione di Entrecomp

Secondo il quadro 'EntreComp', la creatività è una delle 15 abilità che ogni studente può sviluppare per diventare un imprenditore. In EntreComp la creatività è presentata come una delle competenze chiave nell'area chiamata 'Idee e opportunità', anche se il processo creativo coinvolge sia l'uso delle risorse che la capacità di agire sulle idee per dare forma e sfruttare il loro valore.

Secondo EntreComp, è l'atto di trasformare idee nuove e fantasiose in realtà. La creatività è caratterizzata dalla capacità di percepire il mondo che ci circonda in modi nuovi e diversi per fare collegamenti tra fenomeni apparentemente non collegati e generare soluzioni innovative. La creatività è la capacità di produrre nuove soluzioni senza usare un processo logico, ma stabilendo relazioni distanti tra i fatti. La creatività ci permette di risolvere problemi complessi o di trovare modi interessanti per affrontare i compiti. Se siamo creativi, guardiamo le cose da una prospettiva unica e diversa. Possiamo trovare degli schemi e fare collegamenti per trovare opportunità.

## Conoscenze

Secondo il Dizionario Webster, la conoscenza è "il fatto o la condizione di conoscere qualcosa con familiarità acquisita attraverso l'esperienza o l'associazione". In pratica, però, ci sono molte

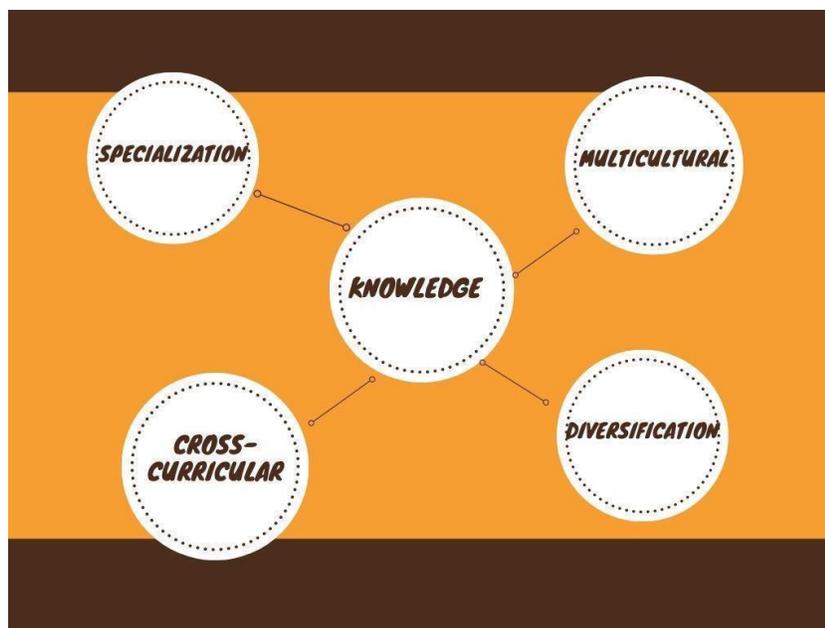
definizioni possibili e ugualmente plausibili di conoscenza. Una definizione frequentemente usata di conoscenza è: "le idee o le comprensioni che un'entità possiede e che sono usate per intraprendere un'azione efficace per raggiungere l'obiettivo dell'entità".

La conoscenza può avere molte forme, come regole, concetti, teoremi, leggi, segni ecc. Può essere acquisita in un processo di educazione scolastica, studi autodidattici ma anche in un apprendimento non mirato e inconsapevole. La conoscenza è un prerequisito di cui abbiamo bisogno per creare abilità o abitudini ed è uno strumento per pensare e modellare la personalità di uno studente e la sua preparazione alla vita reale. Rappresenta il lato cognitivo, quindi teorico, del processo educativo, mentre le abilità e le abitudini rappresentano il lato pratico. La conoscenza è la comprensione teorica e pratica di una materia. La creatività è l'uso dell'immaginazione o di idee originali per creare qualcosa. La conoscenza è l'informazione che abbiamo attraverso le esperienze dei nostri predecessori e quelle nostre attuali. L'informazione di tutte le cose scoperte o sperimentate è conoscenza. Ma la creatività è necessaria per mettere insieme queste informazioni per ottenere nuovi risultati e soluzioni. La creatività trova un modo per risolvere i problemi. Sfrutta la curiosità e agisce come una calamita per imparare cose nuove. La conoscenza viene dall'apprendimento. Tuttavia, la conoscenza è inutile se non possiamo creare collegamenti tra ciò che sappiamo.

La creatività stimola la capacità di pensiero immaginativo negli studenti. Attraverso la creatività gli studenti possono acquisire conoscenze sulle loro capacità e abilità. La creatività permette di creare situazioni diverse che consentono agli studenti di agire in modi diversi. Tali situazioni ci permettono di scoprire e imparare le potenzialità nascoste che portano a scoprire le nostre capacità e abilità. In termini di educazione fisica, ciò significa che gli studenti possono essere coinvolti in situazioni inaspettate che permettono loro di usare il proprio potenziale. Forse potrebbero scoprire sorprendentemente di essere più bravi nei giochi di quanto si aspettassero, o che possono praticare meglio gli sport. Di solito, ciò ha un impatto molto positivo sulla loro autostima. Usare la creatività nella vita quotidiana porta a numerose sfide, facendo anche scoprire abilità e capacità nascoste. Spesso possiamo sperimentare una situazione in cui una persona si scopre ad agire in un modo inaspettato. Le persone spesso dicono che "non riuscivano a riconoscere se stessi agendo in modo particolare". Quindi, il pensiero creativo aiuta a rivelare ciò che è nascosto dentro e vedere la parte migliore della personalità, aumentando la fiducia in noi stessi.

La conoscenza, senza dubbio, ha un ruolo da svolgere. Senza conoscenza, la creatività non ha alcuna sostanza con cui lavorare. La creatività mette insieme le informazioni già disponibili in modo da trovare nuove soluzioni a nuovi problemi. Senza le due cose che lavorano in tandem, non si sarebbe potuto creare nulla di nuovo.

Combinare idee apparentemente non sovrapponibili provenienti da culture diverse è un esempio di espansione concettuale creativa (Ward, Smith, & Vaid, 1997). La creatività può essere aumentata dalla **conoscenza multiculturale** fornendo alle persone sia opportunità che materiale intellettuale per l'espansione concettuale creativa. La conoscenza multiculturale libera anche le persone dai loro confini prestabiliti e permette loro di pensare in un "quadro più



grande". L'esperienza di combinare concetti apparentemente non correlate per risolvere problemi, favorisce anche la tendenza ricorrente ad attivare una memoria sostanziale. Di conseguenza, le persone diventano più fluenti nel generare nuove idee creative.

L'approccio cross curricolare è spesso usato nell'apprendimento. In questo campo significa stabilire schemi di informazione tra diverse materie accademiche. Offre un modo creativo per sviluppare la conoscenza, le abilità e la comprensione dei bambini mentre li motiva ad imparare attraverso argomenti stimolanti e interconnessi. Lo stesso approccio può essere usato per

promuovere la creatività. A volte, si possono fare connessioni esplicite tra diverse discipline. Ogni volta che usiamo una tale connessione per promuovere la nostra idea creativa, facciamo uso della **conoscenza interdisciplinare**.

La capacità delle persone di generare idee nuove e innovative varia nel corso della loro carriera a causa di due tipi fondamentali di conoscenza che possono essere alternativamente sviluppati e sostenuti o trascurati man mano che le persone avanzano professionalmente. Il primo tipo è la conoscenza specializzata e il secondo è la conoscenza diversificata, che amplia la base di conoscenze di una persona (Mannucci, 2016). La **conoscenza specializzata** è più essenziale quando si tratta di generare idee. Questa conoscenza agisce come una lente discriminante che aiuta a riconoscere le idee migliori tra molte e anche a capire come portarle a termine in modo produttivo. La conoscenza specializzata aiuta le persone a costruire la loro capacità di complessità. Tuttavia, troppa conoscenza specializzata potrebbe portare alla rigidità cognitiva nel tempo. In breve, la specializzazione è un requisito per la creatività, ma bisogna evitare che favorisca una mentalità ristretta. Quindi, per evitare che la nostra mente diventi inflessibile, le persone devono anche interessarsi a qualcos'altro. Concentrarsi su aree al di fuori del proprio campo o attività specifica aiuta a mantenere flessibili i propri processi cognitivi, quindi è importante favorire anche la **conoscenza diversificata**.

## Attività per lo sviluppo delle conoscenze - n°1: Riscaldamento

<b>Tipo di attività</b>	Attività fisica; gioco di ruolo in cui uno studente assume il ruolo di insegnante all'inizio della lezione per eseguire il riscaldamento.
<b>Scopo/obiettivo</b>	L'obiettivo di questa attività è quello di sviluppare il pensiero interdisciplinare. In secondo luogo sviluppa anche la capacità di creare collegamenti tra soggetti apparentemente diversi e distanti.
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>	Attività individuale
<b>Materiale/i necessario/i</b>	Possiamo usare varie attrezzature a seconda delle possibilità della scuola
<b>Durata stimata</b>	5 - 10 minuti all'inizio della lezione di educazione fisica.
<b>Istruzioni</b>	<b>Fase 1:</b> Mostra loro il video che trovi nella sezione link/riferimenti

**Fase 2:** Alla fine della lezione di educazione fisica l'insegnante sceglie uno studente che eseguirà il riscaldamento all'inizio della prossima lezione. Il compito dello studente è quello di preparare un riscaldamento che consisterà in esercizi generali ed elementi del suo sport preferito. A tal proposito possiamo usare elementi di vari sport (gli esempi sono dati nel link).

**Fase 3:** Iniziare una discussione con la classe, collegando l'esercizio con il video che hanno visto all'inizio della lezione. Come si sono sentiti durante il riscaldamento? È stato naturale per loro unire esercizi di sport diversi o no?

#### Link / riferimenti

Video sulla creazione di connessioni: <https://www.youtube.com/watch?v=cYhgllTy4yY&t=9s>

Esempi di riscaldamento:

1. [https://www.youtube.com/watch?v=Bb\\_1UpkM7Fk](https://www.youtube.com/watch?v=Bb_1UpkM7Fk) (Classica routine di stretching)
2. <https://www.youtube.com/watch?v=JcnM26EesXM> (riscaldamento di danza)
3. <https://www.youtube.com/watch?v=e7BeXoBIH0g> (riscaldamento del tiro con l'arco)
4. <https://www.youtube.com/watch?v=rST26Sbm4SA> (riscaldamento della pallavolo)
5. <https://www.youtube.com/watch?v=dB5W4LZf0JU> (riscaldamento atletico)

#### Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.

- L'insegnante raccomanda agli studenti di utilizzare esercizi particolarmente dinamici, poiché l'obiettivo del riscaldamento è quello di aumentare le pulsazioni e riscaldare il corpo. Gli esercizi statici dovrebbero essere usati il meno possibile.

## Attività per lo sviluppo della conoscenza - n° 2: Sfida di danza

<b>Tipo di attività</b>	Attività fisica
<b>Scopo/obiettivo</b>	L'obiettivo di questa attività è quello di sviluppare la conoscenza multiculturale combinando due diverse culture e stili di danza.
<b>Dimensione del gruppo / individuo</b>	Piccoli gruppi o attività individuale
<b>Materiale/i necessario/i</b>	Attrezzatura musicale e sonora
<b>Durata stimata</b>	Dipende dal numero di studenti.
<b>Istruzioni</b>	<p><b>Fase 1:</b> Mostra la presentazione che trovi nella sezione link/riferimenti</p> <p><b>Fase 2:</b> Un insegnante divide la classe in gruppi di 2 (o più) persone. Ogni gruppo ha 10 minuti per creare una breve coreografia di 30 secondi che combini due o più tipi di danze di</p>

culture diverse. La musica può essere scelta dagli studenti, altrimenti dall'insegnante. Dopo la preparazione iniziano ad eseguire la coreografia.

**Fase 3:** iniziare una discussione con la classe. Incoraggia gli studenti a parlare di come si sono sentiti a combinare danze di diversa provenienza e di quanto sia stato difficile inventare una coreografia. Era più facile essere creativi quando avevano l'opportunità di usare diversi stili di danza o era più difficile?

#### Link / riferimenti

[Multiculturalismo e creatività.pdf](#)

#### Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.

- Gli studenti possono eseguire la coreografia anche senza musica, dipende da loro
- Gli studenti possono combinare qualsiasi stile di danza.
- Ognuno è giudice e alla fine della lezione si può votare e premiare la migliore coreografia.
- L'elemento più importante da giudicare è il livello di creatività di ogni coreografia e non una performance di danza.

## Attività per lo sviluppo della conoscenza - n°3: Calciare o colpire

#### Tipo di attività

Gioco sportivo - combinazione di elementi di footnet (calcio tennis) e pallavolo

#### Scopo/obiettivo

Lo scopo del gioco è quello di sviluppare diversi modi di pensare negli studenti, un ingrediente importante della creatività.

#### Dimensione del gruppo / individuale

Spetta all'insegnante decidere la dimensione del gruppo in base al numero di studenti. Consigliamo di giocare 3 contro 3 per avere più spazio di gioco e maggiore impegno.

#### Materiale/i necessario/i

Pallavolo, rete.

#### Durata stimata

5 minuti per partita

#### Istruzioni

**Fase 1:** Mostra loro il video che trovi nella sezione link/riferimenti

**Fase 2:** Questo gioco è una combinazione di calcio e pallavolo. Ciò significa che i giocatori possono giocare la palla sia con le mani che con le gambe. Sta a loro decidere quale parte del loro corpo usare per colpire la palla. Gli studenti dovrebbero avere già familiarità con le abilità di base della pallavolo e del calcio e in questo gioco dovrebbero cercare di usare diverse conoscenze per trarre il meglio da ogni situazione. Al momento giusto dovrebbero pensare a modi creativi di colpire la palla per ottenere un punto o almeno per mettere in difficoltà l'altra squadra.

Regole: Seguiamo le regole della pallavolo. Tuttavia, la rete è posizionata più in basso in modo che sia più facile colpire la palla con le gambe. Ogni volta che la palla è in una metà campo, può colpire il pavimento massimo due volte. È permesso fare due passaggi. Il terzo tocco di palla deve essere un colpo offensivo, quindi la palla deve andare oltre la rete. (Uno qualsiasi dei tre tocchi può essere un colpo offensivo). L'insegnante è autorizzato ad apportare modifiche in modo da rendere il gioco più facile o più difficile. Dipende dalle capacità degli studenti.

**Fase 3:** Iniziare una discussione con la classe, collegando l'esercizio con il video che hanno visto all'inizio della lezione. Come hanno percepito l'opzione di colpire la palla con le mani o con le gambe? È stato più difficile o si è rivelata una possibilità di azione creativa?

#### Link / riferimenti

[Perché la vera creatività si basa sulla conoscenza | Tim Leunig | TEDxWhitehall](#)

#### Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.

- L'insegnante può impostare le regole del gioco in base all'abilità dei suoi studenti.

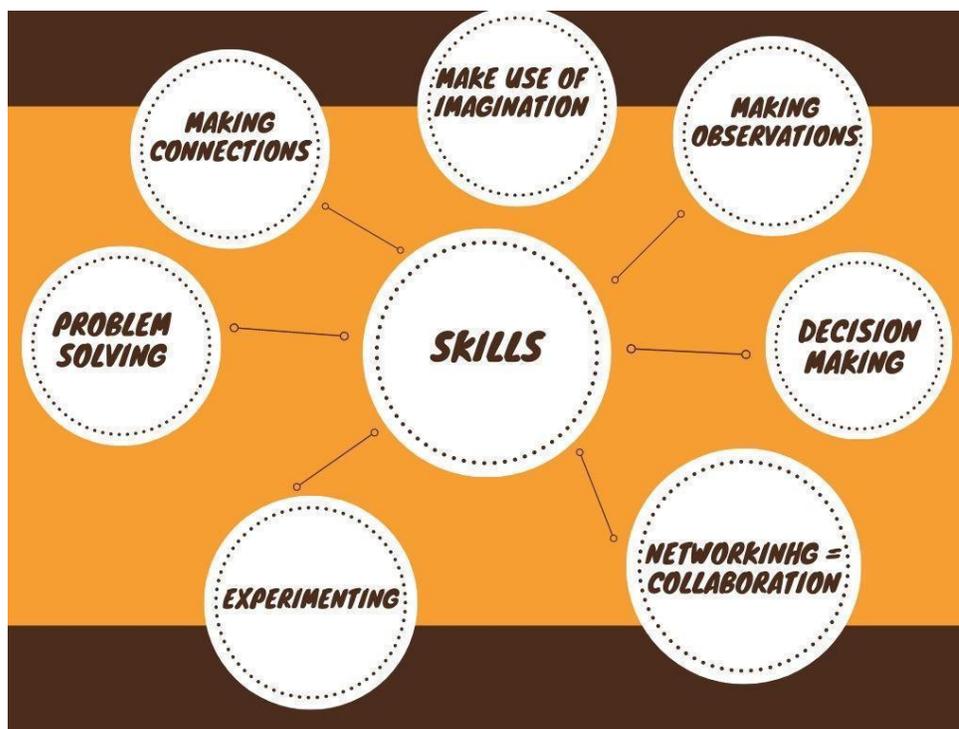
## Abilità

Secondo il quadro Entrecomp, la creatività non viene considerata come un dono raro dato a studenti fortunati o a persone elette, ma è una competenza che può essere sviluppata e allenata da tutti. Ci sono diversi tipi di abilità creative che possiamo praticare per diventare più creativo

in qualsiasi ambiente. Usati in combinazione, possono essere efficaci nell'aiutarci a pensare in modo diverso a determinati compiti o problemi.

Quando siamo creativi, possiamo trovare connessioni tra diversi soggetti e idee e usare queste **connessioni** per risolvere i problemi. Per creare connessioni gli ingredienti principali sono la conoscenza e l'esperienza. Più ne abbiamo da cui attingere, più alta è la probabilità di trovare quella combinazione unica per far scaturire un'idea. In altre parole, siamo in grado di collegare la nostra esperienza e conoscenza e sintetizzarle in cose nuove. Molte volte queste connessioni avvengono quando non ci stiamo nemmeno pensando attivamente. Accadono spontaneamente, per esempio quando sperimentiamo qualcosa per la prima volta o semplicemente ci troviamo in un nuovo ambiente insolito.

**Sperimentare** è anche una parte molto importante della creatività. Non importa quanto insolita o folle possa essere una nuova idea, una persona creativa è incline a provarla. Non dovremmo temere il fallimento perché è un'opportunità per migliorare e imparare da esso. Per sviluppare questa abilità dobbiamo continuare a lavorare su un problema. Dobbiamo riadattare, ripensare le idee, usare diverse angolazioni, principi e continuare a farlo finché non troviamo una soluzione.



Anche stare in mezzo a persone con background diversi può stimolare la nostra creatività. Le loro diverse opinioni e idee possono esporci a nuove idee e ispirare il nostro pensiero creativo. Parlare e lavorare con persone che vedono il mondo in modo diverso può aiutarvi ad acquisire nuove prospettive nell'approccio al vostro lavoro. Il **networking** è un'abilità interessante che ci aiuta ad acquisire nuove prospettive. Il networking va di pari passo con la collaborazione che implica "lavorare con" e implica l'azione congiunta e l'interazione con gli altri. La qualità e l'estensione della collaborazione dipenderà da ogni individuo nel gruppo, il che significa che non dovremmo esitare a dare il meglio di noi stessi per produrre i migliori risultati possibili.

Le idee creative non appaiono improvvisamente nella mente delle persone senza una ragione apparente. Piuttosto, sono il risultato del tentativo di risolvere un problema specifico o di raggiungere un obiettivo particolare. Quando i modi di pensare tradizionali e convenzionali non sono sufficienti a risolvere il problema, è il momento giusto per essere più creativi. Il **problem solving creativo** ci incoraggia a trovare nuove prospettive e soluzioni innovative in modo da poter formulare un piano per superare gli ostacoli e raggiungere i nostri obiettivi. Questo approccio è stato formalizzato come Creative Problem Solving (CPS). Il CPS è un processo semplice che comporta la scomposizione di un problema per capirlo, la generazione di idee per risolvere il problema e la valutazione di queste idee per trovare le soluzioni più efficaci. Le persone altamente creative tendono a seguire questo processo automaticamente, senza pensarci. Le persone per natura meno creative semplicemente devono imparare a usare questo processo molto semplice.

Un altro importante "ingrediente" della creatività è **fare osservazioni**. È un processo che inizia con l'osservazione della situazione attuale e prestando molta attenzione a come vengono risolti i problemi e le sfide. Osservando come noi e le altre persone facciamo le cose, individueremo le opportunità di miglioramento. Più osserviamo, più opportunità troveremo. Fare osservazioni implica la raccolta di dati "soft" e "hard", e permettere a questi dati di "incubare" e maturare. Ricordate che le idee nascono da altre idee. Più si osserva, più sensi si usano, maggiore è il potenziale di intuizioni creative. Possiamo quindi lavorare per fornire soluzioni ad alcuni problemi.

La creatività è l'atto di creare qualcosa nel mondo reale, mentre l'immaginazione si occupa di pensieri "irreali" che sono liberi dai confini della realtà. L'**immaginazione** si riferisce all'atto di immaginare le cose, cioè la capacità di formare nuove immagini e sensazioni nella mente che non sono percepite attraverso i sensi come la vista, l'udito o altri sensi. Aiuta ad applicare la conoscenza nella risoluzione dei problemi, permettendoci così di trovare soluzioni innovative.

Aiuta anche a integrare l'esperienza con il processo di apprendimento, aiutando così l'approfondimento delle idee. L'immaginazione è necessaria per la creatività, ma non il contrario. Fondamentalmente, la differenza principale tra immaginazione e creatività è il fatto che l'immaginazione è l'atto di immaginare, o pensare cose che non esistono, mentre la creatività è l'atto di usare l'immaginazione per creare qualcosa.

**Il processo decisionale creativo** è la capacità di prendere in considerazione tutte le prospettive e risolvere un problema in modo nuovo. In altre parole, i decisori creativi sembrano avere la capacità di setacciare l'enorme quantità di informazioni che possono essere esaminate quando si prende una decisione, e decidere quali informazioni sono rilevanti o meno. Inoltre, ascoltano tutte le fonti per capire dove emergono i problemi. Quando le alternative non sono ovvie, devono adottare un approccio più creativo e spingersi un po' oltre i limiti. E quando sono pronti, presentano una soluzione che è audace e ben informata.

In termini di situazioni quotidiane, usare la creatività e il pensiero creativo porta ad acquisire un'abilità di problem solving, attenzione ai dettagli o anche una migliore comunicazione. Giocare con più opzioni in mente sviluppa il pensiero critico, l'immaginazione e la collaborazione. Può anche insegnare ad essere pazienti. Avere abbastanza tempo per pensare ed essere creativi può aiutarci a concentrarci meglio sugli obiettivi attesi e a ottenere di più. Tuttavia, è importante essere in grado di accettare nuove idee. Per giudicare se l'idea è buona o no, possiamo sviluppare il pensiero critico.

### Attività per lo sviluppo delle competenze - n°1: Corsa dei bruchi

<b>Tipo di attività</b>	Attività fisica
<b>Scopo/obiettivo</b>	L'attività è focalizzata a sviluppare il pensiero immaginativo e innovativo degli studenti. Sviluppa anche la collaborazione e le capacità di comunicazione.
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>	Due o più studenti per gruppo.
<b>Materiale/i necessario/i</b>	Palla da ginnastica (fitball)
<b>Durata stimata</b>	20 -25 minuti
<b>Istruzioni</b>	<b>Fase 1:</b> Mostra il video che trovi nella sezione link/riferimenti

**Fase 2:** L'obiettivo di ogni esercizio è quello di spostare il maggior numero possibile di fitball dal punto "A" al punto "B" utilizzando qualsiasi parte del corpo. Una regola importante da seguire: gli studenti dello stesso gruppo devono essere in contatto o con i loro corpi o con le fitball durante lo spostamento.

Esercizio nr. 1: Dividere gli studenti in gruppi di due/tre/quattro (a seconda della dimensione dell'intero gruppo e della quantità di fitball). In questo esercizio gli studenti possono usare qualsiasi parte del loro corpo. Spiega il compito e lascia loro 5 minuti per trovare delle idee per raggiungere l'obiettivo. Gli studenti devono iniziare a trasportare le fitball dal punto A (linea). Quante fitball scelgono di trasportare dipende da loro e dalla loro creatività. Se una fitball cade e tocca terra e si perde controllo, non si può raccoglierla e bisogna continuare la gara senza. Gli studenti devono portare le fitball fino al punto B (linea). La squadra che trasferisce più fitball in una traversata è la squadra vincente.

Esercizio nr. 2: Dividere gli studenti in gruppi di due/tre/quattro. L'obiettivo dell'attività è lo stesso di prima. Tuttavia, questa volta agli studenti non è permesso usare le mani. Le mani possono essere usate solo all'inizio dell'esercizio per maneggiare e mettere le fitball nella posizione desiderata.

Alcune regole da seguire:

- I calci non sono ammessi
- Le fitball non possono toccare il terreno durante la corsa

**Fase 3:** Iniziare una discussione con la classe, collegando l'esercizio con il video che hanno visto all'inizio della lezione. Come si sono sentiti quando hanno ricevuto un compito? E' stato facile trovare soluzioni? È stato utile lavorare in gruppo e condividere le idee o avrebbero preferito lavorare su una soluzione da soli?

### Link / riferimenti

[Creatività e innovazione](#)

### Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.

- Si possono usare diversi oggetti da trasportare e rendere l'esercizio più difficile e impegnativo.



## Attività per lo sviluppo delle competenze - n°2: la rete da pesca

<b>Tipo di attività</b>
Attività fisica
<b>Scopo/obiettivo</b>
L'obiettivo di questa attività è sviluppare le capacità di osservazione. In secondo luogo, come nell'esercizio precedente, sviluppa anche le capacità di cooperazione e comunicazione.
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>
Attività di gruppo, si può coinvolgere l'intera classe
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Nessun materiale necessario
<b>Durata stimata</b>
10 minuti
<b>Istruzioni</b>
<p><b>Fase 1:</b> Mostra il video che trovi nella sezione link/riferimenti</p> <p><b>Fase 2:</b> L'insegnante sceglie 3 (o più) studenti. Il loro obiettivo è quello di acchiappare quanti più studenti possibile in un certo lasso di tempo. Durante tutto il tempo gli studenti si tengono per mano e non possono dividersi. Devono cooperare e comunicare di conseguenza. Prima dell'inizio del gioco l'insegnante stabilisce le dimensioni del campo di gioco. Lo spazio di gioco dipende dal numero di studenti e dalle possibilità della scuola (dimensioni della palestra o del parco giochi). Una partita dura 1 minuto. Dopo un minuto l'insegnante cambia la squadra e il gioco ricomincia. Facendo osservazioni e pensando in modo creativo, la squadra cerca di migliorare il proprio posizionamento in modo da catturare il maggior numero di studenti possibile.</p> <p><b>Fase 3:</b> Iniziare una discussione con la classe, collegando l'esercizio con il video che hanno visto all'inizio della lezione. Prestano attenzione e osservano le cose che accadono intorno a loro nella vita quotidiana? Hanno prestato attenzione a un movimento di studenti e hanno creato una strategia di conseguenza o hanno semplicemente cercato di acchiappare alla cieca?</p>
<b>Link / riferimenti</b>
<a href="#">Imparare a osservare/vedere ciò che gli altri non vedono</a>   <a href="#">Berkeley Online</a>   <a href="#">Creatività &amp; Imprenditorialità</a>
<b>Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.</b>
- Gli insegnanti possono cambiare il numero di studenti da acchiappare in qualsiasi momento.

## Attività per lo sviluppo delle competenze - n°3: Gara di tappetini

<b>Tipo di attività</b>
Attività fisica
<b>Scopo/obiettivo</b>
Lo scopo del gioco è quello di sviluppare le capacità di problem solving nei nostri studenti. In secondo luogo sviluppa anche la cooperazione e le capacità di comunicazione.
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>
6 studenti per gruppo
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Tappeto da ginnastica
<b>Durata stimata</b>
10 minuti
<b>Istruzioni</b>
<p><b>Fase 1:</b> Mostra agli studenti il video che trovi nella sezione link/riferimenti</p> <p><b>Fase 2:</b> L'insegnante divide gli studenti in gruppi di almeno 6 studenti. Ogni gruppo riceve un tappetino da ginnastica. L'obiettivo di ogni gruppo è quello di portare il proprio tappetino da un punto di partenza a un traguardo senza usare le mani e sostenendolo solo con le gambe. Le mani possono essere usate solo prima dell'inizio della gara per mettere e regolare il tappeto nella posizione desiderata. Quando la gara inizia e il tappeto da ginnastica cade a terra, la squadra deve riportare il tappeto alla linea di partenza e ricominciare. Prima che inizi la gara, l'insegnante indica le linee di partenza e di arrivo. Inoltre dà ad ogni squadra 3 minuti per pensare alla soluzione migliore per portare il tappeto fino alla linea d'arrivo. Allo scadere del tempo di preparazione, ogni squadra prende posizione e si prepara alla partenza. L'insegnante dà inizio la gara con un segnale sonoro e controlla che gli studenti non infrangano le regole.</p> <p><b>Fase 3:</b> Iniziare una discussione con la classe, collegando l'esercizio con il video che hanno visto all'inizio della lezione. E' stato facile farsi venire delle idee? Lavorare in gruppo ha aiutato a costruire le idee?</p>
<b>Link / riferimenti</b>
<a href="#">Cos'è il Creative Problem Solving?</a>
<b>Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una delle soluzioni per trasportare un tappetino è sdraiarsi sulla schiena e sostenerlo con le gambe. Gli ultimi due membri della squadra cambiano costantemente la loro posizione e vanno davanti per spostare il tappetino in avanti.</li> </ul>

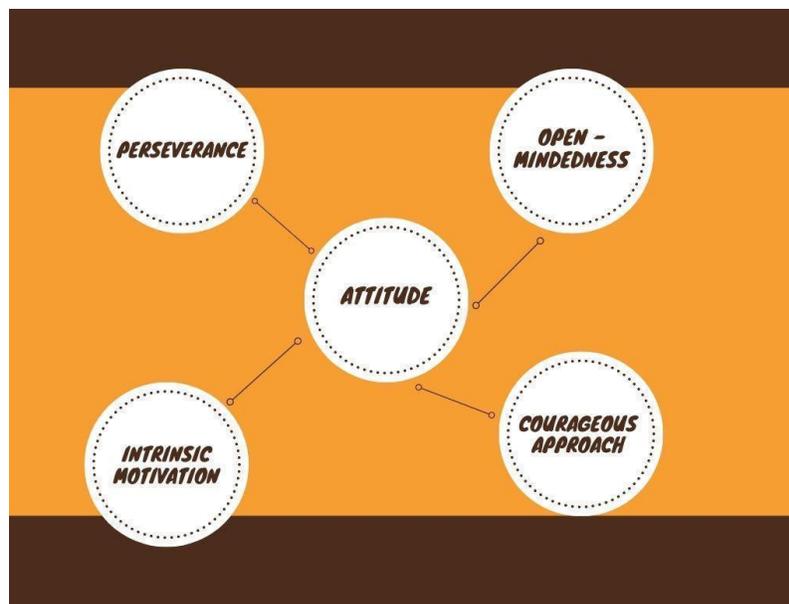
## Attitudine

L'attitudine o preparazione attitudinale di un individuo è una parte molto importante dell'educazione. In un processo di acquisizione di conoscenze, pratiche, atteggiamenti sviluppiamo anche tratti personali come emozioni, forza di volontà, ma anche tratti legati allo sviluppo fisico e mentale. Nell'attitudine distinguiamo 3 componenti. La prima componente è cognitiva e rappresenta tutte le credenze e pensieri su un argomento. La seconda componente è chiamata affettiva e rappresenta il nostro sentimento verso un oggetto, una persona, un problema, un evento ecc. Infine, la terza componente è comportamentale e rappresenta come l'attitudine influenza il nostro comportamento.

In psicologia, un'attitudine si riferisce a un insieme di emozioni, credenze e comportamenti nei confronti di un particolare oggetto, persona, cosa o evento. Le attitudini sono spesso il risultato dell'esperienza o dell'educazione, e possono avere una potente influenza sul comportamento. Sebbene le attitudini siano durature, possono anche essere cambiate. Ciò significa che il sistema educativo ha un potente impatto sullo sviluppo di un individuo e tutti gli insegnanti e le parti partecipanti dovrebbero tenerlo a mente.

L'educazione potrebbe essere caratterizzata come un sistema di conoscenze, abitudini, attitudini, opinioni e credenze, che dà un orientamento di base in vari campi. Contribuisce anche alla formazione completa della personalità e crea le precondizioni necessarie per l'acquisizione di qualifiche e l'integrazione individuale nella vita sociale e lavorativa. Sotto la sua influenza ogni uomo forma relazioni, attitudini verso il mondo, la natura, la società e anche verso se stesso.

La creatività gioca un ruolo cruciale nell'acquisizione di alcune attitudini molto importanti. Le persone creative di solito pongono molte domande, vogliono conoscere tutte le risposte e vogliono sapere cosa c'è dietro le decisioni, i problemi o le soluzioni. La curiosità previene la tendenza ad attitudini negative o distruttive e crea un atteggiamento positivo. Le persone creative possono facilmente identificare problemi e sfide. Amano testare i propri limiti e sono disposte a lavorare sodo. Capiscono che le sfide sono opportunità per migliorare la propria vita. Possono pensare e cercare di risolvere un problema anche se è già stato risolto. Preferiscono vedere le cose possibili piuttosto che impossibili. Attraverso la creatività si sviluppa la convinzione che tutti i problemi possono essere risolti. Inoltre, hanno anche un'attitudine



speciale - possono vedere del buono nelle cose brutte e trovare qualcosa di utile in tutto. Con un po' di creatività, i problemi possono essere visti come opportunità interessanti, la vita assume un lato ottimista e la volontà di arrendersi scompare.

**La motivazione intrinseca** si riferisce al comportamento che è guidato da ricompense interne. In altre parole, la motivazione a impegnarsi in un comportamento nasce all'interno dell'individuo perché è naturalmente soddisfacente per sé stesso. Ciò è in contrasto con la motivazione estrinseca, che comporta l'impegno in un comportamento per guadagnare ricompense esterne o evitare punizioni. Più alta è la motivazione intrinseca del creatore, più creativa e originale sarà una persona. La sfida, l'interesse, l'apprendimento, il significato, lo scopo e il flusso creativo sono elementi che aiutano a coinvolgere maggiormente la nostra motivazione intrinseca. In altre parole, la motivazione intrinseca significa che la motivazione a fare le cose viene da dentro. Non facciamo qualcosa perché veniamo pagati o perché veniamo puniti se non lo facciamo. Piuttosto, facciamo le cose perché pensiamo che siano interessanti, ci piace la sfida, vogliamo essere riconosciuti dagli altri o perché potremmo imparare cose nuove.

Citando Socrate: "La vera conoscenza sta nel conoscere il livello della propria ignoranza". È attraverso questo pensiero che è nata la sua filosofia. Essere di **mentalità** più aperta significa essere più aperti a diverse idee, culture, punti di vista, modi di espressione e stili, e soprattutto rendersi conto che il nostro punto di vista potrebbe non essere sempre giusto. È la volontà di cercare prove contro le proprie convinzioni preferite, i piani e di soppesare equamente tali prove quando sono disponibili. In sostanza, significa consumare molte informazioni e poi collegarle creativamente per risolvere il problema in questione.

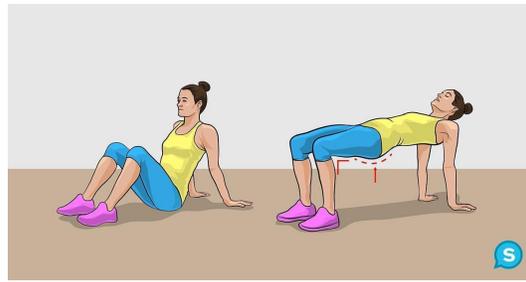
"La creatività richiede **coraggio**". Queste parole sono state dette da Henri Matisse e aveva ragione. Creatività e coraggio sono strettamente connessi. La creatività - cambiare lo status quo, pensare in modo indipendente e andare contro le convenzioni - richiede coraggio. Ci vuole coraggio per esprimere le cose che ci appassionano e per trascendere i limiti della nostra

comfort zone o delle nostre paure irrazionali. Ci vuole coraggio per immettere la nostra creatività nel mondo - per aprirci ad essere valorizzati, amati, apprezzati e, allo stesso tempo, ad essere potenzialmente criticati, rifiutati e svalutati. In conclusione, la chiave è avere il coraggio di prendere scelte difficili e fare un passo verso un potenziale fallimento o rifiuto.

Una delle attitudini creative più importanti è la **perseveranza**. È definita come un continuo sforzarsi e impegnarsi per gli obiettivi indipendentemente dalle ricompense immediate. Ciò che separa i veri grandi creativi da quelli che sono meno creativi è l'aspetto della persistenza. Le persone più creative sono appassionate e impegnate nei loro obiettivi, il che le spinge a persistere fisicamente e mentalmente. Non mollano mai, continuando anche quando sperimentano sfide, battute d'arresto o fallimenti. A causa della quantità di tempo che spendono sul problema e della loro schiacciante persistenza, il loro subconscio lavora continuamente al problema anche mentre la loro mente conscia si prende una pausa e si rilassa. Sono disposti a farlo fino alla fine, fino al successo.

## Attività per lo sviluppo dell'attitudine - n°1: Acchiappa, lancia e rischia!

<b>Tipo di attività</b>
Gioco di riscaldamento
<b>Scopo/obiettivo</b>
L'obiettivo dell'attività è quello di sviluppare un approccio avventuroso negli studenti, in modo che non abbiano paura di prendere rischi calcolati quando la situazione lo permette.
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>
Si consiglia di giocare in 3 contro 3 ma sta all'insegnante decidere secondo le possibilità della propria scuola.
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Pallone e rete da pallavolo
<b>Durata stimata</b>
Una partita può durare fino a 5 minuti, dopo 5 minuti si cambia squadra
<b>Istruzioni</b>
<b>Fase 1:</b> Mostra agli studenti un video che trovi nella sezione link/riferimenti. <b>Fase 2:</b> All'inizio degli esercizi un insegnante divide la classe in squadre da 3. L'insegnante dichiara le regole che fondamentalmente sono le stesse della pallavolo. Ci sono solo alcune differenze. La più importante è che la palla deve essere presa in mano invece che colpirla. Quando si trattiene la palla, un giocatore può fare fino a 3 passi. Il sistema dei punti è lo stesso della pallavolo. L'area di gioco per il 3 contro 3 è di 9 x 5 metri. Infine, per mantenere



un approccio avventuroso negli studenti durante il gioco, aggiungiamo una regola. Ogni punto fatto usando la mano non dominante, vale 2 punti invece di uno. Tuttavia, quando falliscono e la palla viene presa da un avversario o colpisce il pavimento fuori dall'area di gioco, perdono 2 punti. Lo scopo di questa regola è di far pensare gli studenti in modo più creativo mentre giocano. Dovrebbero tenere a mente l'opportunità di segnare 2 punti e fare tirare di conseguenza. Con lanci mirati di precisione si può cambiare il posizionamento degli avversari con lo scopo di ottenere un vantaggio tattico e prendere un rischio calcolato per tentare di segnare un lancio da 2 punti.

**Fase 3:** Iniziare una discussione con la classe, collegando l'esercizio con il video che hanno visto all'inizio della lezione. Come si sono sentiti durante il gioco? Hanno tenuto presente l'opzione di segnare un tiro da 2 punti o hanno preferito un tiro più sicuro con la mano dominante? Hanno percepito il posizionamento degli avversari e hanno agito di conseguenza? Hanno comunicato con gli altri membri della squadra per creare un vantaggio tattico?

#### Link / riferimenti

Creatività e assunzione di rischi

#### Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.

- Un insegnante dovrebbe essere attivo e dovrebbe incoraggiare gli studenti a prendere rischi calcolati quando una situazione lo permette
- Il numero di membri nelle squadre e lo spazio di gioco possono variare
- L'insegnante presta attenzione e bilancia le squadre di conseguenza in base al loro livello di abilità

## Attività per lo sviluppo dell'attitudine - n°2: Staffetta del granchio

#### Tipo di attività

Attività fisica

#### Scopo/obiettivo

Le attività di squadra sono uno strumento perfetto per aumentare l'impegno negli studenti. Con questa attività miriamo ad aumentare la loro motivazione intrinseca attraverso il gioco di squadra a staffetta. In secondo luogo, sviluppa anche capacità creative di problem solving.

#### Dimensione del gruppo / individuo

4 - 5 studenti per gruppo.

#### Materiale/i necessario/i

Palla da basket, ostacoli

#### Durata stimata

15 minuti

#### Istruzioni

**Fase 1:** Mostra agli studenti il video che trovi nella sezione link/riferimenti.

**Fase 2:** L'insegnante divide gli studenti in gruppi. Prepara dei percorsi usando gli ostacoli secondo il numero di gruppi. La lunghezza e la disposizione del percorso dipendono dall'insegnante, ma devono essere uguali per ogni gruppo. Si segna una linea di partenza dove ogni membro della squadra inizia la gara e dove avverrà lo scambio. La posizione di partenza di ogni giocatore attivo (che porta la palla) è di schiena con gambe e mani piegate (se necessario). Questa posizione deve essere mantenuta per tutta la durata della staffetta. Ogni squadra riceve un pallone da basket che funge da testimone. Il pallone da basket deve essere posizionato sulla pancia e non può essere toccato con le mani. È mantenuto grazie alle gambe (parte superiore delle cosce) e dallo sforzo attivo del busto. Le mani possono essere usate solo per riportare la palla nella posizione corretta quando cade e tocca il pavimento. L'obiettivo di ogni membro della squadra è di finire il proprio percorso il più velocemente possibile. Per coinvolgere il pensiero creativo nei nostri studenti, aggiungiamo un'altra semplice regola. Durante lo scambio, la palla non può essere toccata con le mani da nessun membro della squadra. Possono usare qualsiasi parte del loro corpo tranne le mani e tutti possono aiutare. Sta a loro trovare la soluzione migliore e più veloce.

**Fase 3:** Iniziare una discussione con la classe, collegando l'esercizio con il video che hanno visto all'inizio della lezione. Lavorare in una squadra ha aumentato il loro livello di impegno? Si sono sentiti motivati a vincere una gara e a condividere la vittoria con i loro compagni? Se fosse stato un esercizio individuale, sarebbero stati più o meno motivati?

#### **Link / riferimenti**

[Cos'è la motivazione intrinseca | Spiegato in 2 min](#)

#### **Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.**

- Usare le gambe di altri compagni di squadra per passare la palla
- L'insegnante dovrebbe cercare di bilanciare le squadre in base al loro livello di abilità
- L'insegnante può cambiare i percorsi e renderli più impegnativi
- I percorsi possono essere composti da ostacoli diversi

## Modulo 4: Prendere iniziativa

### Introduzione

Prendere iniziativa significa far accadere le cose in base al proprio giudizio. Pertanto, è definito da Elbert Hubbard (..) come **'fare le cose giuste senza che ci venga detto'**. Si tratta di essere proattivi. Infatti la parola, che deriva da 'iniziare', indica quella nozione di agire per primi, in previsione dei comandi. Le ragioni per far accadere le cose vengono da un risultato di osservazione di una situazione e di trovare opportunità in essa. Questa capacità di vedere opportunità dove altri potrebbero vedere problemi e di capire cosa fare prima che gli venga chiesto è descritta da Frese e Fay (2001) come un **"comportamento lavorativo caratterizzato dalla sua natura auto-iniziatica, dal suo approccio proattivo e dall'essere persistente nel superare le difficoltà che si presentano nel perseguimento di un obiettivo"**.



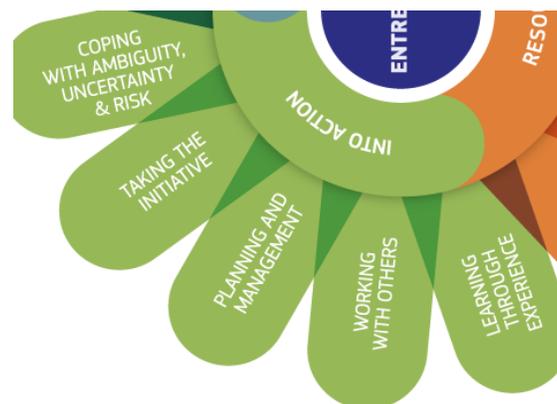
Il processo di prendere iniziative può essere diviso in quattro fasi. Prima viene la fase di osservazione, dove si identifica il problema o l'opportunità. Dalla consapevolezza della situazione nasce il desiderio di fare qualcosa al riguardo, spinto dalla motivazione. La fase successiva è cruciale perché la motivazione, che è un sentimento, si trasforma in un pensiero razionale. Questo è il momento in cui la decisione di agire viene presa, portando all'ultima fase, che è quella di intraprendere azioni.

Essere in grado di prendere iniziative significa anche essere in grado di lavorare in modo indipendente per raggiungere gli obiettivi e assumersi la responsabilità delle scelte fatte. Implica essere pieni di risorse, poiché richiede resilienza e determinazione, e dimostra la

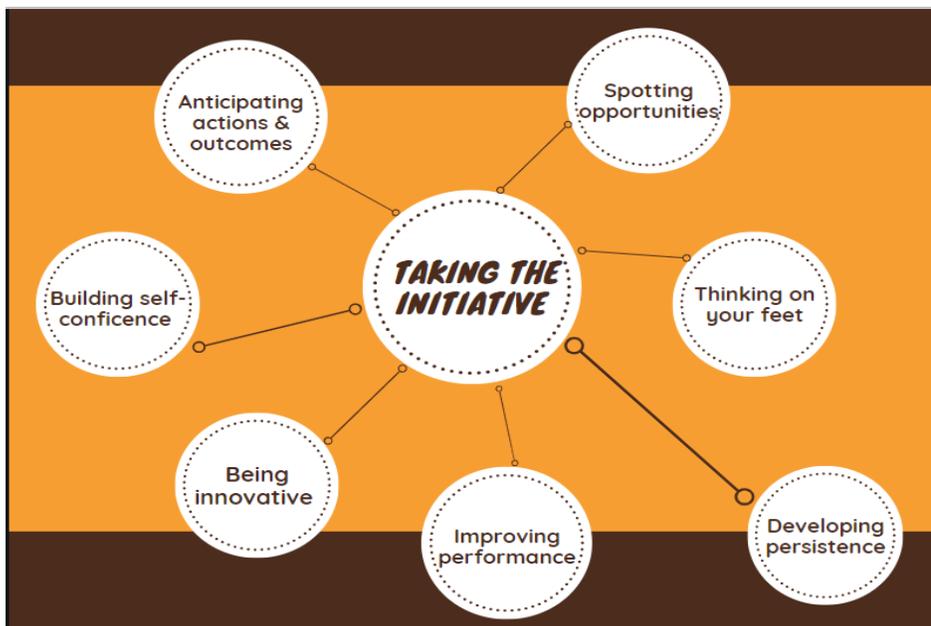
capacità di pensare con la propria testa. Prendere iniziativa implica trasformare le idee in azioni. Quindi, comporta creatività, innovazione e assunzione di rischi, la capacità di pianificare e gestire progetti per raggiungere gli obiettivi. È considerata un'abilità di autogestione, poiché viene dall'interno, ma si tratta anche di fare cose per gli altri, come risolvere un problema o apportare miglioramenti che gli altri non individuerebbero o noterebbero, il che è una forte risorsa nella sfera personale, e può essere un vantaggio nella sfera professionale e imprenditoriale.

### Definizione di Entrecomp

Prendere iniziativa è anche una delle quindici competenze del quadro EntreComp. È descritta da EntreComp come **"l'avvio di un processo che crea valore accettando le sfide, agendo e lavorando in modo indipendente per raggiungere gli obiettivi, attenendosi alle intenzioni e svolgendo i compiti pianificati"**. Il quadro identifica diversi livelli di competenza che possono riflettere il grado di impegno degli studenti, dalla volontà di provare a risolvere problemi che riguardano le loro comunità, al coinvolgere e ispirare gli altri in attività che creano valore. È collocata sotto la categoria **'in azione'** poiché prendere iniziativa è rappresentato dal prendere la decisione di agire, ed è interconnesso con le altre competenze della categoria. Infatti, prendere iniziative implica affrontare l'ambiguità, l'incertezza o i rischi, poiché l'iniziativa si basa su una propria decisione, ma è anche influenzata da lezioni apprese da esperienze precedenti. Richiede la pianificazione e la gestione di problemi individuali o di gruppo.



Come competenza, si ritiene che prendere iniziativa favorisca molti benefici nella vita delle persone. Infatti, creare l'abitudine di prendere iniziative supporta la necessità di cogliere le opportunità a casa, al lavoro o nella società. Ma non è solo utile per gli adulti, è anche vantaggioso per i bambini come base per abilità e conoscenze più specifiche. In un contesto sportivo, avere la capacità di prendere iniziativa aiuta gli studenti ad attraversare le sfide con coraggio e ottimismo, attraverso prove, successi ed errori, creando il desiderio di andare avanti



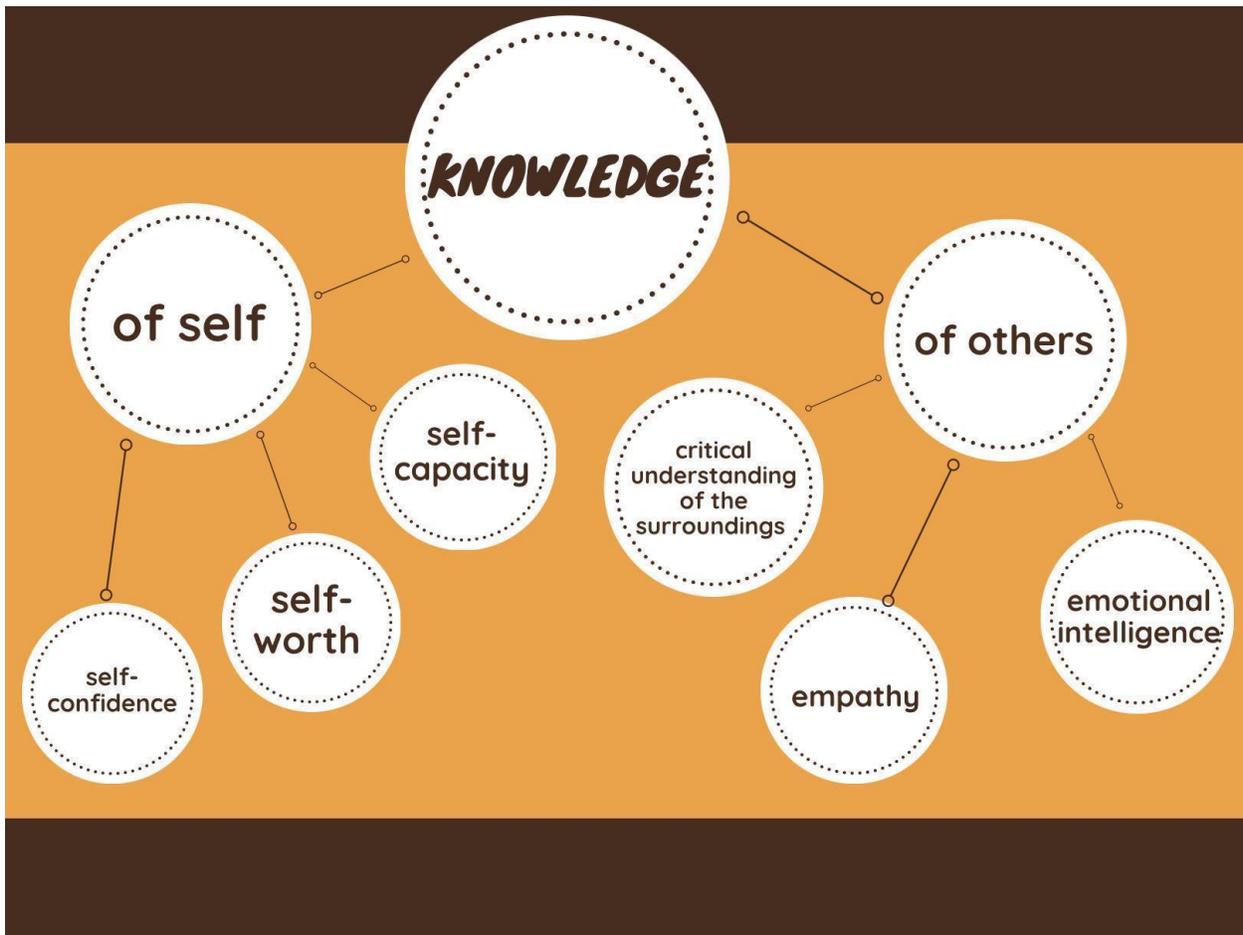
e di superare gli ostacoli. In definitiva, prendere iniziativa aiuta a costruire un forte senso di sé nei bambini e migliora la loro comprensione del proprio valore, che è un aspetto importante dello sviluppo giovanile positivo.

Un ambiente che contiene regole, sfide e complessità favorisce meglio la presa di iniziativa. Queste sfide sono intellettuali, fisiche, interpersonali e intrapersonali. Pertanto, gli ambienti sportivi rappresentano l'ambiente perfetto per sviluppare questa competenza. Prendere iniziativa si applica attraverso diverse azioni come:

- Cercare più responsabilità
- Affrontare le sfide e risolvere i problemi
- Aiutare gli altri e condividere la conoscenza con loro
- Costruire una forte relazione con i compagni di squadra
- Offrirsi volontari per ruoli e compiti che altri evitano
- Risolvere i conflitti tra compagni di squadra
- Brainstorming di idee con la squadra
- Aiutare gli altri a vedere i loro punti di forza e di debolezza
- Essere innovativi
- Sviluppare un piano

## Conoscenze

Attraverso questa competenza, i bambini acquisiscono conoscenze su due livelli diversi, uno interno, che è la conoscenza di se stessi, e uno esterno, che è la conoscenza degli altri.



### Conoscenza di sé.

Prendendo iniziative, i bambini acquisiscono un **senso più forte di se stessi**. Infatti, il desiderio di intraprendere azioni sviluppa il senso di autoconsapevolezza e di autoguida. Gli studenti imparano a identificare ciò che sentono e ottengono una visione della motivazione personale. Prendere la decisione di agire senza che gli venga detto nulla insegna anche ai bambini le **proprie capacità** in termini di punti di forza e di debolezza. Infatti, per formulare giudizi, i bambini valutano la propria capacità di portare a termine le decisioni prese. Più iniziative vengono prese, più i bambini imparano a conoscere le loro capacità e possono lavorare per migliorarle. In definitiva, i bambini diventano più familiari con il **proprio valore**. Si fanno un'idea migliore di ciò che possono portare agli altri, al mondo e a se stessi, rafforzando il loro senso di valore.

### Conoscenza degli altri.

Passando dall'interno all'esterno, i bambini non solo acquisiscono la conoscenza di se stessi prendendo iniziative, ma anche quella degli altri e del mondo che li circonda. I bambini

imparano ad **osservare l'ambiente che** li circonda, le situazioni, gli atteggiamenti, le capacità e le reazioni delle persone. Questo dà loro un'idea dell'importanza dell'osservazione, poiché la maggior parte della conoscenza viene acquisita semplicemente prestando attenzione a ciò che è intorno. Più che osservare, prendere iniziative rivela la capacità di empatia. Prendere la decisione di risolvere un problema implica essere consapevoli dei bisogni degli altri, quindi implica essere in grado di **capire i sentimenti degli altri**. Praticare l'osservazione, che è più in relazione con le capacità cognitive, e praticare l'empatia, che è più legata ai sentimenti, sviluppa un senso di **intelligenza emotiva** che è alla base del prendere iniziative. Poiché prendere iniziative è la traduzione di un impulso interno che si trasforma in un'azione esterna, saper leggere una situazione e capire il potenziale di un'azione combina la conoscenza di sé con la conoscenza degli altri, il che è descritto come intelligenza emotiva. Gli psicologi dicono che, se il QI conta per circa il 25% del successo nella vita, l'intelligenza emotiva, che include il prendere iniziative, conta per tutto il resto, ed è quindi una capacità fondamentale.

### Attività per lo sviluppo della conoscenza - n°1: Giri di motivazione

<b>Tipo di attività</b>
Attività fisica
<b>Scopo/obiettivo</b>
Capire cos'è la motivazione e come ci spinge a prendere iniziative.
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>
Individuale + gruppi di 3
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Sistema di ricompensa.
<b>Durata stimata</b>
6 minuti di video + 20 minuti di attività + 20 minuti di riflessione
<b>Istruzioni</b>
<b>Fase 1:</b> mostrare il video su <a href="#">Wellbeing For Children: Motivazione</a> , che trovi nella sezione link/riferimenti.
<b>Fase 2:</b> Per questa attività, gli studenti lavorano prima individualmente, poi in gruppo. L'esercizio consiste nel fare dei giri intorno alla pista da corsa (o in una piscina). In base alle capacità fisiche della classe, l'insegnante deve impostare la quantità di giri, o un timer, che sia abbastanza impegnativo per gli studenti ma che non sia troppo scoraggiante.
Esercizio nr. 1: Gli studenti devono compiere una serie di giri (quantità determinata dall'insegnante). Tutti gli studenti devono partecipare. Questa è considerata un'attività individuale e ogni studente ottiene un punto (o una ricompensa) per aver completato i giri.
Esercizio n. 2: Dopo una breve pausa, agli studenti viene chiesto di completare lo stesso compito individualmente, compiendo un'altra serie di giri. Questa volta, l'insegnante spiega

agli studenti che non è obbligatorio completare i giri, o anche partecipare all'esercizio, tuttavia se non raggiungono il traguardo, non otterranno alcun punto/ricompensa. Se completano i giri, otterranno una ricompensa più alta rispetto all'esercizio n.1.

Esercizio n. 3: Dopo una breve pausa, l'insegnante spiega agli studenti che adesso completeranno lo stesso numero di giri, ma questa volta come squadra. L'insegnante unisce gli studenti in gruppi di tre, e per ogni gruppo, per ottenere una ricompensa, tutti i membri della squadra devono raggiungere il traguardo. Se uno dei membri della squadra si arrende e non completa i giri, la squadra non ottiene alcun punto/ricompensa. Solo dopo la fine dell'attività, l'insegnante spiega agli studenti che tutti i punti raccolti da ogni studente durante quei tre esercizi conterranno per i punti della loro nuova squadra. Accumulando i punti individuali di ogni tre membri durante l'esercizio nr.1 e nr.2, più i punti raccolti come gruppo nell'esercizio nr.3, la squadra con il punteggio più alto è la vincitrice.

**Fase 3:** Dopo aver visto il video ed eseguito l'attività, chiedi ad ogni studente di riflettere sul punto sottostante. Lascia un po' di tempo per la riflessione, poi inizia una discussione ponendo queste domande: Cosa ti ha motivato durante questo esercizio? Eri più motivato quando dovevi correre da solo o in gruppo? Eri più motivato quando hai scoperto che i tuoi punti individuali contavano per i punti della tua squadra? Identifica le ricompense interne a cui hai pensato e le ricompense esterne. Pensi che abbiamo bisogno di motivazione per prendere iniziative?

#### Link / riferimenti

<https://www.youtube.com/watch?v=LXSbuT-OkC8>

#### Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.

Lo scopo di questa attività è che gli studenti riflettano sulla loro auto-guida e su ciò che li motiva. Per fare ciò, l'insegnante può scegliere di annunciare prima di ogni giro di corsa (o di nuoto) che i punti guadagnati conterranno per un risultato collettivo, mettendo così alla prova il processo di riflessione degli studenti, o di annunciare che le ricompense sono collettive solo dopo che gli esercizi sono stati fatti, il che evidenzerebbe un fattore motivazionale diverso, poiché gli studenti penserebbero a cosa li ha motivati a posteriori (sapendo le ricompense, o non sapendo).

## Attività per lo sviluppo della conoscenza - n°2: Gara di empatia

#### Tipo di attività

Attività fisica

#### Scopo/obiettivo

Capire cos'è l'empatia e come la usiamo per prendere iniziative.

#### Dimensione del gruppo / individuale

Squadre di due persone

#### Materiale/i necessario/i



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto che riflette solo il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

bende, totem (o qualsiasi oggetto che serve da ricompensa)

### Durata stimata

5 minuti di video + 20 minuti di attività + 20 minuti di riflessione

### Istruzioni

**Fase 1:** mostrare il video su [All About Empathy \(per bambini!\)](#), che si trova nella sezione link/riferimenti.

#### Fase 2:

Esercizio nr.1: L'insegnante divide gli studenti in coppie. Un membro di ogni coppia è bendato e deve andare a recuperare un totem seguendo le istruzioni dell'altro membro della squadra che è in grado di vedere. Ogni studente bendato è posto sulla stessa linea di partenza, ma con una distanza sufficiente per evitare di urtarsi a vicenda. C'è un totem per ogni squadra, quindi ogni totem è identificato da un numero o da un colore (per esempio, la squadra n1 deve recuperare il totem n1). La distanza dal totem di ogni studente è la stessa per tutti, ma i totem sono collocati in posizioni diverse. Il primo studente che recupera il totem della squadra vince.

Esercizio nr.2: Ripetere il gioco scambiando i ruoli degli studenti nella squadra. Quello bendato diventa quello che dà le indicazioni. Prima di iniziare il secondo turno, l'insegnante cambia il posto dei totem per una maggiore equità.

**Fase 3:** Dopo aver visto il video ed eseguito l'attività, l'insegnante chiede ad ogni studente di riflettere su quanto segue: **agli studenti che stavano dando indicazioni**, qual è stata la tua strategia mentre dirigevi il tuo partner? Hai cercato di metterti nei panni del tuo partner e di capire come ci si sente a non vedere? Pensi di aver usato l'empatia? L'hai trovato difficile? **Agli studenti che erano bendati**, pensi che il tuo partner ti abbia dato istruzioni chiare? Pensi che il tuo partner abbia preso abbastanza in considerazione la tua situazione (di non essere in grado di vedere) e le sfide che hai avuto? Cosa ti sarebbe piaciuto che il tuo partner avesse fatto in modo diverso per aiutarti meglio? Pensi che abbiamo bisogno di empatia per prendere l'iniziativa di aiutare gli altri?

### Link / riferimenti

<https://www.youtube.com/watch?v=ltp21tly8nM>



## Attività per lo sviluppo della conoscenza - n°3: Contatto con la palla

<b>Tipo di attività</b>
Attività fisica
<b>Scopo/obiettivo</b>
Riconoscere, interpretare ed elaborare le emozioni in se stessi e negli altri.
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>
Tutti gli studenti della classe fanno parte dello stesso gruppo.
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Una palla.
<b>Durata stimata</b>
4 minuti di video + 25 minuti di attività + 20 minuti di riflessione
<b>Istruzioni</b>
<p><b>Fase 1:</b> mostrare il video sullo <a href="#">sviluppo dell'intelligenza emotiva</a>, che si trova nella sezione link/riferimenti.</p> <p><b>Fase 2:</b> In questa attività, tutti gli studenti fanno parte della stessa squadra. L'obiettivo è che gli studenti si passino la palla con le mani. Ogni volta che la palla non viene presa e cade a terra, la squadra guadagna un punto. L'obiettivo è quello di avere il minor numero di punti possibile.</p> <p>Esercizio nr.1: Nella prima fase dell'attività, agli studenti viene data una palla con l'unica istruzione di passarsela l'un l'altro, e di evitare di farla cadere. Questo è come un riscaldamento e gli studenti possono giocare per 10 minuti.</p> <p>Esercizi nr.2: Per il secondo esercizio, gli studenti devono eseguire la stessa attività, ma questa volta non è permesso loro di usare la voce per chiamarsi a vicenda. Invece, devono prestare attenzione e guardarsi negli occhi. Senza pronunciare una parola, né fare alcun gesto per indicare a chi stanno scegliendo di lanciare la palla, gli studenti devono guardare negli occhi gli altri studenti e lanciare la palla. Possono avere qualche secondo per osservare la situazione o aspettare che la persona a cui hanno scelto di mandare la palla si metta in contatto visivo. L'insegnante deve sottolineare che gli studenti devono stabilire un contatto visivo prima che la palla venga lanciata e che non possono usare i loro nomi o altri gesti per dare indicazioni. Questa attività può durare 10-15 minuti.</p> <p>Alla fine dell'esercizio, gli insegnanti scrivono i punti e confrontano i punteggi tra l'esercizio nr.1 e l'esercizio nr.2.</p> <p><b>Fase 3:</b> Dopo aver visto il video ed eseguito l'attività, agli studenti viene chiesto di riflettere individualmente su quanto segue: che differenza hai notato tra il primo e il secondo esercizio? Credi che la squadra abbia avuto più successo nel secondo esercizio e perché? Come ti sei sentito quando sei stato scelto per prendere la palla (sotto pressione per aver fatto cadere la</p>

palla, felice di essere stato scelto, soddisfatto)? Come ti sei sentito quando non sei stato scelto per prendere la palla? Quando hai scelto qualcuno a cui lanciare la palla, quali sono state le ragioni (era basato sulla strategia (la persona era ben posizionata), basato sui tuoi sentimenti (ti piace quella persona), o sulla tua interpretazione dei sentimenti dell'altra persona (sentivi che la persona voleva la palla, o era pronta a prenderla))?

**Link / riferimenti**

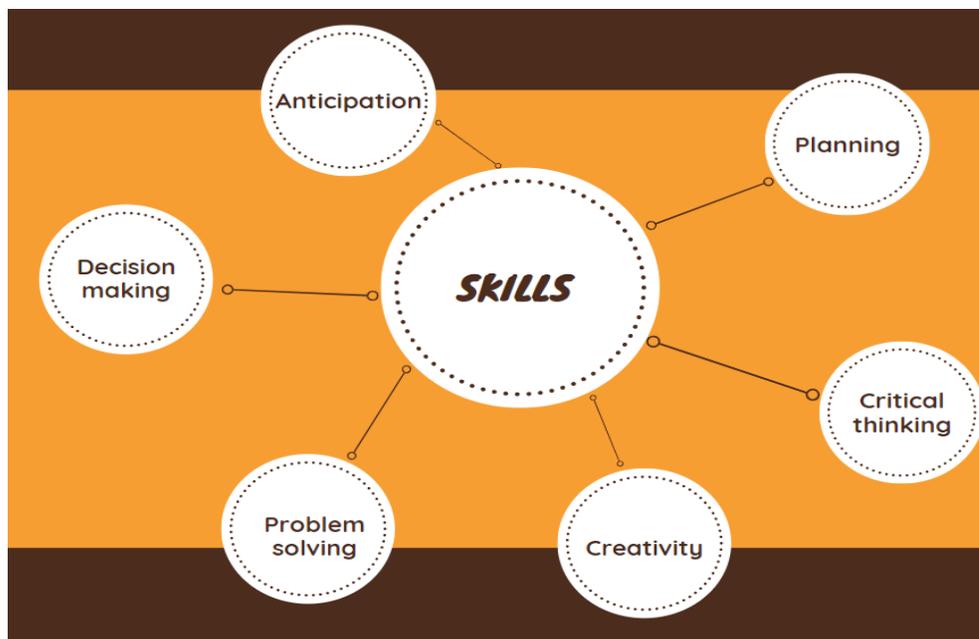
<https://www.youtube.com/watch?v=n9h8fG1DKhA&t=152s>

**Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.**

Alla fine, l'insegnante spiega che un modo per connettersi con gli altri e per ottenere indicazioni su come si sentono è attraverso il contatto visivo e il linguaggio del corpo. Questa attività funziona meglio in grandi gruppi per permettere ad ogni studente di sperimentare situazioni diverse (alcuni non saranno scelti per prendere la palla, alcuni saranno scelti più volte, alcuni lasceranno cadere la palla, alcuni non la lasceranno mai,... ). Questa varietà di situazioni dà la possibilità di avere una varietà di sentimenti di cui parlare.

## Abilità

Prendere iniziativa è una competenza che implica lo sviluppo di diverse abilità. Infatti, la capacità di prendere iniziative si basa su una base di soft skills. Queste soft skills possono essere etichettate come abilità mentali poiché provengono tutte dall'intelletto.



La prima abilità che è coinvolta nel prendere iniziative è la capacità **di anticipare**. Anticipare significa che la situazione è stata osservata, che è stato identificato un problema e che sono stati pensati i potenziali risultati. L'osservazione della situazione è fatta in un modo analitico che elabora i pro e i contro dei diversi corsi d'azione. Questo processo analitico deriva dalla capacità **di pensare criticamente**. Il pensiero critico è anche collegato alla capacità di riconoscere i problemi e di capitalizzarli come opportunità. Quando il problema è identificato, si pensa a una soluzione per risolverlo in modo efficiente. Questo comporta la capacità **di risolvere i problemi** ma anche la capacità **di pianificare** un corso di azioni e di organizzare le idee per agire. **Prendere la decisione di agire** è considerata l'abilità principale nel prendere iniziative poiché, senza una decisione, non c'è azione intrapresa, e quindi il processo di prendere iniziative non è completo. La **creatività** è anche coinvolta nel vedere i problemi da una diversa angolazione, nell'essere innovativi nell'assumere un nuovo ruolo che potrebbe mettere in evidenza nuove abilità, e nell'agire in modo indipendente.

### Attività per lo sviluppo delle competenze - n°1: L'isola del cocodrillo

<b>Tipo di attività</b>
Attività strategica e fisica
<b>Scopo/obiettivo</b>
Anticipare i bisogni per se stessi e per i membri della squadra.
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>
6-10 per squadra
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Corda o vernice per marcare ogni isola, fogli di carta colorati o piccoli cerchi colorati.
<b>Durata stimata</b>
30 minuti di attività + 15 minuti di riflessione
<b>Istruzioni</b>
<b>Fase 1:</b>
<u>Istruzioni per l'attività:</u> Ad ogni squadra viene assegnato un colore e un'"isola". Le isole dovrebbero essere indicate con una corda colorata, una vernice o una bandiera, ed essere collocate lontano l'una dall'altra, ad esempio in ogni angolo di una stanza molto grande o di uno spazio aperto.
<u>L'obiettivo:</u> All'inizio, ogni squadra è collocata sull'isola sbagliata (per esempio, la squadra blu è collocata sull'isola rossa). L'obiettivo di ogni squadra è quello di raggiungere la propria isola con il maggior numero di membri possibile (la squadra blu dovrebbe raggiungere l'isola blu).
<u>La sfida:</u>

Per viaggiare da un'isola all'altra, le squadre devono attraversare l'oceano. La sfida è che l'oceano è infestato da coccodrilli, quindi le squadre devono usare delle zattere per navigare nell'oceano. Queste zattere sono rappresentate da fogli di carta e sono disposte sul pavimento. Vengono posizionate dall'insegnante e costruiscono un percorso verso le isole. Le zattere che sono già sul pavimento non possono essere spostate, sono fisse e gli studenti devono correre verso di loro. Ci dovrebbe essere la stessa quantità di zattere per ogni squadra, e dovrebbero essere identificate dai colori (fogli di carta blu per la squadra blu). Le squadre devono avanzare da una zattera all'altra, una alla volta, per avvicinarsi all'isola. Tuttavia hanno due difficoltà:

- Ogni zattera può sostenere una sola persona, quindi dovrebbe esserci solo una persona per foglio.
- Man mano che si avvicinano alle loro isole, le squadre noteranno che ci sono sempre meno zattere disponibili, quindi non tutti i membri della squadra saranno in grado di trovare fogli di carta e di sfuggire ai coccodrilli.

#### La soluzione:

L'insegnante ha un ruolo chiave in questa attività, poiché controlla i movimenti del gioco. Infatti, basandosi sullo stesso principio del 'gioco della sedia', quando l'insegnante dà un segnale (con un fischio o un qualsiasi suono forte), i coccodrilli vanno a dormire e gli studenti sono autorizzati a scendere dalle loro zattere per spostarsi su quelle più vicine alla loro isola. L'insegnante dovrebbe decidere la durata del tempo assegnato agli studenti tra ogni 'periodo di sonno dei coccodrilli' (per esempio, quando l'insegnante dà il segnale, gli studenti hanno dieci secondi per spostarsi da una zattera all'altra). Quando l'insegnante dà di nuovo il segnale, tutti gli studenti devono essere su una zattera. Quelli che sono ancora nell'oceano vengono eliminati. Man mano che il gioco va avanti, diventa sempre più complicato per gli studenti trovare le zattere. La soluzione è:

- Diverse "boe di segnalazione" saranno sparse tra le isole. In queste boe sono collocati dei fogli di carta supplementari con tutti i colori delle squadre.
- Durante il 'periodo di sonno del coccodrillo', gli studenti sono autorizzati ad andare a quelle boe e prendere zattere extra per la loro squadra e metterle sul pavimento. Possono prenderne solo una per persona alla volta, e devono tornare su una zattera prima che l'insegnante dia il segnale di fine. Prima di salire sulla zattera, devono tornare con le mani vuote, non possono tenere fogli di carta in più nelle loro mani, devono lasciarli sul pavimento. Una volta che una nuova zattera viene messa a terra da un membro della squadra, questa zattera non può più essere spostata, è fissa.

Avendo accesso a quei fogli di carta in più, le squadre hanno la possibilità di costruire i loro percorsi per raggiungere le loro isole con il maggior numero possibile di membri della squadra, ma corrono il rischio di essere eliminati se impiegano troppo tempo per raggiungere le boe di segnalazione e si trovano nell'oceano dopo il segnale dell'insegnante. L'insegnante alterna il gioco tra il 'periodo sulla zattera' (quando gli studenti sono su una zattera e non possono muoversi), e il 'periodo del coccodrillo che dorme' (quando gli studenti possono muoversi per avanzare verso la loro isola), finché tutte le squadre hanno raggiunto le loro isole e non è

rimasto nessun giocatore nell'oceano. La squadra che ha raggiunto la sua isola con il maggior numero di membri è la squadra vincente.

**Fase 2:**

Dopo l'attività, l'insegnante mette gli studenti in cerchio per la discussione. Prima l'insegnante spiega la strategia del gioco. Poiché gli studenti dovevano analizzare la situazione contando la



quantità di zattere rispetto alla quantità di membri della squadra, e decidere cosa fare (andare alla boa di segnalazione per prendere zattere extra o no), questo gioco era destinato a testare le loro capacità di anticipazione e pensiero critico. Mentre gli studenti anticipano i loro prossimi passi, alcuni prendono l'iniziativa di raccogliere più zattere per se stessi o per i membri della loro squadra. Una volta che l'insegnante ha evidenziato le abilità utilizzate nell'attività, l'insegnante invita gli studenti a riflettere sulla loro prestazione nel gioco e chiede loro di rispondere: Pensi di aver usato l'anticipazione e le capacità critiche durante il gioco? Come? Hai preso l'iniziativa di raccogliere più zattere per te e la tua squadra? Se sì, perché? Se no, perché?

**Link / riferimenti**

<https://minevaganti.org/wp-content/uploads/2018/06/Guidebook-on-Entrepreneurial-Skills-Development-Through-Sport-Education.pdf>

**Attività per lo sviluppo delle competenze - n°2: Percorso a ostacoli**

<b>Tipo di attività</b>
Attività fisica
<b>Scopo/obiettivo</b>
Questa attività riguarda il processo decisionale e la risoluzione dei problemi.
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>
Gruppi di 4-6 persone
<b>Materiale/i necessario/i</b>

Percorso a ostacoli
<b>Durata stimata</b>
25 minuti di attività + 15 minuti di riflessione
<b>Istruzioni</b>
<b>Fase 1:</b>
<u>Istruzioni:</u> Come per i tradizionali percorsi a ostacoli, l'insegnante imposta diversi ostacoli che gli studenti devono superare. Ogni squadra è composta da quattro a sei membri che sono tutti attaccati l'uno all'altro con una corda.
<u>L'obiettivo:</u> L'obiettivo è che le squadre raggiungano il traguardo. La squadra che arriva per prima vince.
<u>La sfida:</u> Poiché i membri della squadra sono legati l'uno all'altro, è più difficile per loro spostarsi e dovranno comunicare e lavorare insieme per avanzare nel corso. Un'altra sfida per loro è che l'insegnante non assegna un team leader. Invece, l'insegnante lascia piena libertà alla squadra di decidere insieme le proprie strategie.
<b>Fase 2:</b>
Quando l'attività è finita, l'insegnante chiede agli studenti di sedersi con la loro squadra per discutere. L'insegnante chiede ad ogni squadra di riflettere su quanto segue: Chi direste che ha preso più iniziative e/o decisioni nella vostra squadra? Come/in che modo questa persona ha preso l'iniziativa? Qualcuno ha agito come leader della squadra, o diversi membri/tutti hanno partecipato al processo decisionale? Chi è stato il più veloce a risolvere i problemi? Si è offerto volontario per fare un'azione (come andare per primo, o per ultimo, ad affrontare un ostacolo)? Qualcuno stava incoraggiando la squadra? Pensi che il tuo lavoro di squadra e la tua strategia siano stati efficienti per l'attività?
<b>Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.</b>
Per questa attività, è interessante che si scelgano diversi tipi di ostacoli, in modo che alcuni richiedano più lavoro fisico, alcuni richiedano che tutto il gruppo vada avanti nello stesso momento, altri che ogni persona vada avanti una alla volta.

### Attività per lo sviluppo delle competenze - n°3: Pianificazione strategica

<b>Tipo di attività</b>
Attività di pianificazione
<b>Scopo/obiettivo</b>
Capire e applicare il pensiero critico e la creatività.
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>
Due squadre
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Scheda di lavoro

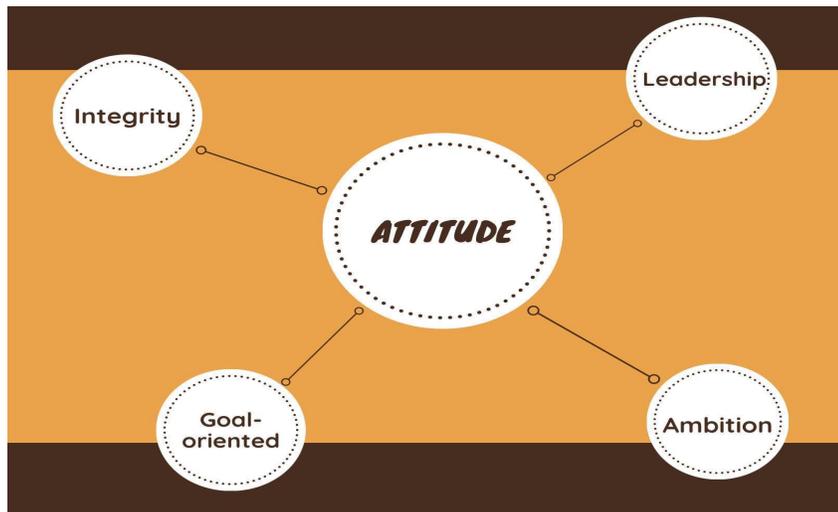
<b>Durata stimata</b>
minuti di video + 30 minuti di pianificazione + attività + 15 minuti di riflessione
<b>Istruzioni</b>
<p><b>Fase 1:</b> mostra il video su <a href="#">Cos'è il pensiero critico?</a> che si trova nella sezione link/riferimenti.</p> <p><b>Fase 2:</b> Gli studenti vengono divisi in due squadre e viene data loro una scheda di lavoro. L'insegnante spiega che faranno un gioco con la palla. Qui l'insegnante può decidere il gioco ritenuto più adatto a questa attività in termini di pianificazione strategica (calcio, basket, pallavolo, rugby, ... ). In gruppi, gli studenti devono elaborare una strategia di squadra per affrontare l'altra squadra.</p> <p>Sulla scheda di lavoro troveranno domande e linee guida per condurre la propria discussione. Il compito principale è quello di assegnarsi reciprocamente i ruoli per il gioco: chi sarà nella squadra in difesa, chi nella squadra in attacco, chi sarà il tutore,... Gli studenti hanno bisogno di discutere i punti di forza degli altri e di analizzare ciò che ogni individuo può portare al gioco per prendere queste decisioni. Sono anche invitati a creare un proprio ruolo se credono che uno di loro possa aiutare in modo più specifico secondo le proprie capacità.</p> <p><b>Fase 3:</b> Svolgere il gioco.</p> <p><b>Fase 4:</b> Dopo l'attività, l'insegnante dispone gli studenti nelle loro squadre e inizia una discussione. L'insegnante chiede agli studenti di riflettere sul processo della fase 2 e chiede: hai applicato il pensiero critico durante questa sessione? È stato difficile/facile? Tutti si sono sentiti presi bene in considerazione? Dopo aver giocato il gioco e attuato la tua strategia, pensi che la tua strategia sia stata efficiente? Cosa faresti in modo diverso la prossima volta?</p>
<b>Link / riferimenti</b>
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-eEBugwY-nE">https://www.youtube.com/watch?v=-eEBugwY-nE</a> <a href="http://article.sapub.org/10.5923.j.sports.20140405.07.html#Sec3">http://article.sapub.org/10.5923.j.sports.20140405.07.html#Sec3</a>
<b>Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.</b>
Prima di svolgere questa attività, l'insegnante è invitato a leggere l'articolo su <a href="#">Migliorare il pensiero critico nell'educazione fisica</a> , in particolare la sezione <b>3. Pensiero critico nell'educazione fisica</b> , sezione <b>4. Il ruolo dell'istruttore nella classe di educazione fisica</b> e la sezione <b>5. Strategie per favorire il Pensiero Critico in Educazione Fisica</b> .

## Attitudine

L'azione di prendere iniziative è innescata da un insieme di valori e sentimenti che ogni individuo ha. Anche se questi possono essere diversi da una persona all'altra, prendere iniziative stimola in generale un atteggiamento che può essere identificato attraverso la leadership, l'integrità, l'ambizione e l'essere orientati all'obiettivo. Quando prendiamo l'iniziativa di compiere un'azione che ha un impatto sugli altri o su noi stessi, sviluppiamo **un senso di**

**leadership.** Infatti, seguendo il nostro giudizio e le nostre decisioni, diventiamo leader delle nostre azioni e sviluppiamo l'indipendenza. Questa indipendenza è molto legata all'auto-guida, e ci rende anche più affidabili per noi stessi e gli altri. La leadership stimola l'**integrità** in quanto una persona che prende iniziative agisce come un modello di ruolo, mostrando l'esempio della proattività e dell'azione che è necessario intraprendere. Attraverso la leadership e l'integrità, sviluppiamo un morale più alto in quanto miriamo a creare i migliori risultati per noi stessi e per gli altri.

Prendere iniziative favorisce anche un atteggiamento **orientato all'azione e all'obiettivo** che sviluppa la perseveranza e la volontà e la capacità di correre rischi. Prendendo iniziative, impariamo ad essere decisivi e a difendere i nostri obiettivi, il che stimola la fiducia in noi stessi e ci fa sentire a nostro agio con le nostre decisioni senza l'input degli altri. Ancora più della



fiducia, prendere iniziative deriva dal **senso di ambizione**. Essere in grado di individuare le opportunità deriva dall'ottimismo e dalla determinazione che sono alla base dell'ambizione. Essere ambiziosi significa anche avere una mentalità curiosa e coraggiosa, che pensa in anticipo per capire meglio ciò che si vuole ottenere e come procedere per ottenerlo. Un atteggiamento ambizioso è quello che incoraggia le iniziative poiché è il desiderio di cercare la crescita e il miglioramento.

### Attività per lo sviluppo dell'attitudine - n°1: Essere il coach

<b>Tipo di attività</b>
Gioco di ruolo
<b>Scopo/obiettivo</b>
Sviluppare un senso di leadership e di integrità.

<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>
Coppie
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Materiale da fitness
<b>Durata stimata</b>
60 minuti di attività + 30 minuti di riflessione
<b>Istruzioni</b>
<p><b>Fase 1:</b></p> <p>L'insegnante raggruppa gli studenti in coppie e spiega che in ogni coppia gli studenti faranno a turno per essere o un allenatore di fitness per l'altro, o un allievo. L'insegnante distribuisce una scheda di lavoro ad ogni studente e assegna 10 minuti per scrivere gli esercizi di fitness che assegneranno al loro allievo. Gli studenti devono trovare una serie di allenamenti che hanno praticato in precedenza con l'insegnante e che sono facilmente in grado di supervisionare. Gli studenti sono liberi di scegliere il tipo di allenamento, il materiale necessario, la quantità di ripetizioni, l'ordine di allenamento,... L'obiettivo è che ogni studente sperimenti il ruolo di leader e sia messo in una situazione in cui si prendono decisioni indipendenti.</p> <p>Dopo aver completato le proprie schede di lavoro, ogni coppia procede con la parte dell'attività. Gli studenti hanno circa 25 minuti ciascuno per 'fare l'allenatore', durante i quali devono aiutare l'allievo a eseguire l'allenamento, ma anche dargli un feedback costante dopo ogni esercizio, come farebbe un vero allenatore. Dopo 25 minuti, i ruoli si scambiano (l'allenatore diventa l'allievo e viceversa). È importante che l'insegnante di educazione fisica supervisioni tutti gli studenti per garantire la sicurezza e dare consigli ai piccoli allenatori, poiché l'insegnante di educazione fisica è anche un modello di ruolo. Una serie di esercizi di fitness che possono essere fatti in coppia o da soli può essere trovata nella sezione 'link/riferimenti' qui sotto.</p> <p><b>Fase 2:</b></p> <p>Questo è il momento della riflessione che si divide in tre parti. <b>Nella parte 1)</b>, ogni studente è invitato a riprendere la propria scheda di lavoro (la stessa dove ha scritto la sua routine di allenamento), e a rispondere a domande auto-riflettenti: Come ti sei sentito ad essere l'allenatore? Ti senti a tuo agio nelle posizioni di leadership, e perché? È stato facile per te trovare idee per l'allenamento? Che tipo di abilità hai usato per prendere la tua decisione? <b>Nella parte 2)</b>, gli studenti tornano in coppia e danno un feedback all'altro sulla loro performance di coaching: Come allenatore, cosa pensi che il tuo partner abbia fatto bene? Quali pensi siano state le sfide del tuo coach? <b>Nella parte 3)</b>, l'insegnante riunisce tutti gli studenti e avvia una discussione di gruppo, chiedendo agli studenti di condividere ciò che hanno scritto e identificando gli atteggiamenti sviluppati attraverso l'attività (leadership, integrità, essere un modello di ruolo).</p>
<b>Link / riferimenti</b>
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IBuqPqdsOKM">https://www.youtube.com/watch?v=IBuqPqdsOKM</a>
<b>Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.</b>

Invece degli allenamenti di fitness, l'insegnante di educazione fisica è libero di scegliere qualsiasi tipo di esercizio fisico che richieda un allenamento in coppia e che sia abbastanza sicuro per gli studenti da riprodurre da soli.

## Attività per lo sviluppo dell'attitudine - n°2: Coreografie

<b>Tipo di attività</b>
Attività fisica
<b>Scopo/obiettivo</b>
Insegnare la fiducia in se stessi e l'affidabilità
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>
Gruppi di 4-7
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Musica
<b>Durata stimata</b>
60 minuti di attività + 15 minuti di riflessione
<b>Istruzioni</b>
<p><b>Fase 1:</b></p> <p>In gruppo, gli studenti devono creare una breve coreografia di danza. Sono liberi di scegliere la musica e l'intera coreografia da soli. La coreografia può essere scritta o messa in pratica dagli studenti. È loro responsabilità scegliere in che modo vogliono procedere. Il tempo dato per lavorare sulla coreografia dipende dal tempo a disposizione della classe, quindi anche la lunghezza della coreografia dipende dal tempo a disposizione, comunque ogni gruppo dovrebbe presentare una danza di circa 3-5 minuti. <b>Nella parte 1)</b> dell'attività, ogni gruppo lavora per inventare la coreografia e scegliere una musica. <b>Nella parte 2)</b>, le squadre sono incaricate di insegnare i loro balli ad un'altra squadra (per esempio la squadra A insegna alla squadra B, e viceversa). È importante che l'insegnante divida il tempo in due turni diversi, un turno in cui la squadra A insegna alla squadra B, e un turno in cui la squadra B insegna alla squadra A. <b>Nella parte 3)</b>, ogni squadra esegue la nuova coreografia insegnata dall'altra squadra davanti a tutti. Alla fine delle esibizioni, gli studenti e l'insegnante votano su quale coreografia è stata replicata meglio.</p> <p><b>Fase 2:</b></p> <p>Dopo l'attività, l'insegnante invita gli studenti a riflettere collettivamente: Perché pensi che la squadra X abbia vinto la sfida? Quali sono state le difficoltà incontrate nel vostro gruppo durante la creazione della coreografia? Quali sono state le difficoltà incontrate durante l'insegnamento della vostra coreografia all'altra squadra? Pensi di aver fatto un buon lavoro nell'insegnare la tua danza all'altra squadra? Dopo che gli studenti si sono espressi (almeno uno studente per gruppo), l'insegnante spiega l'importanza della fiducia in se stessi e dell'affidabilità nelle posizioni di leadership e nel prendere decisioni.</p>

### Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.

Questa attività può essere svolta in diverse sessioni. Alcune sessioni possono essere dedicate alla creazione della coreografia, e altre possono essere dedicate alle performance di gruppo. L'aspetto importante dell'attività da mantenere è l'idea di un gruppo che insegna una coreografia ad un altro.

## Attività per lo sviluppo dell'attitudine - n°3: Cos'è l'ambizione?

### Tipo di attività

Attività riflessiva

### Scopo/obiettivo

Comprendere l'ambizione e la sua funzione nel prendere iniziative.

### Dimensione del gruppo / individuale

Individuale

### Materiale/i necessario/i

Qualcosa su cui scrivere (foglio di lavoro)

### Durata stimata

30 minuti per la fase 1 + 3 minuti di video + 15 minuti per la riflessione

### Istruzioni

#### Fase 1:

Agli studenti viene dato un foglio di lavoro (può essere creato dall'insegnante di educazione fisica nel formato preferito) su cui ci sono diverse domande che riguardano il loro obiettivo personale nella classe di educazione fisica. A seconda del tipo di sport insegnato durante l'anno scolastico nella propria classe, ogni studente prende tempo per rispondere alle seguenti domande. Il foglio di lavoro può essere realizzato dall'insegnante di educazione fisica utilizzando le seguenti domande, tuttavia l'insegnante è libero di aggiungere/rimuovere/modificare le domande, tenendo presente il loro obiettivo: per gli studenti di riflettere sulle proprie intenzioni portando consapevolezza della propria capacità di fare scelte per se stessi, incoraggiandoli ad avere obiettivi, e ponendoli in un processo di iniziative scrivendo un chiaro piano di azioni.

**Domanda 1A:** Che tipo di miglioramenti fisici desideri fare quest'anno scolastico durante la lezione di educazione fisica? (esempio di risposte: diventare più forte, diventare più bravo a tennis, essere in grado di fare flessioni...). Qui gli studenti devono scrivere i loro obiettivi nel modo più dettagliato possibile (esempio: voglio essere in grado di nuotare tre vasche in meno di 2 minuti). Dare agli studenti almeno tre obiettivi diversi da scrivere.

**Domanda 1B:** Come pensate di realizzare questi miglioramenti? (Qui gli studenti devono descrivere le azioni concrete e i piani che hanno fatto per raggiungere i loro obiettivi. Questo piano d'azione deve venire da loro, senza essere dettato da un

insegnante o dai loro genitori, l'obiettivo è quello di evidenziare che stanno prendendo le iniziative scrivendo il loro piano).

**Domanda 2:** Che tipo di conoscenza, abilità e/o attitudine vuoi sviluppare attraverso le attività fisiche offerte in classe? Qui gli studenti devono scrivere i loro obiettivi nel modo più dettagliato possibile. Possono rispondere alla domanda più in generale, e poi devono rispondere alla domanda per i tre obiettivi fisici menzionati in precedenza.

**Domanda 3:** Come speri che ciò che impari nella lezione di educazione fisica ti aiuti in altri aspetti della tua vita e del tuo futuro? Qui gli studenti devono scrivere i loro obiettivi nel modo più dettagliato possibile. Possono rispondere alla domanda più in generale, e poi devono rispondere alla domanda per i tre obiettivi fisici menzionati in precedenza.

→ Esempio di risposta: D1 "Voglio diventare bravo a segnare nel basket", D2 "Penso che essere più bravo a segnare mi aiuterà a sviluppare la fiducia in me stesso e la consapevolezza delle mie capacità", D3 "Spero che essendo più sicuro di me, sarò in grado di credere di più nelle mie decisioni e prendere più iniziative nella mia vita".

**Fase 2:** Dopo aver completato il proprio foglio di lavoro, gli studenti guardano questo breve video [What Does Ambition Mean To You?](#) che si trova nella sezione link/riferimenti.

**Fase 3:** Dopo aver visto il video, gli insegnanti invitano gli studenti a riflettere sul significato dell'ambizione. L'insegnante può porre alcune domande come: Cosa significa per te l'ambizione? Pensi di avere ambizione? Perché è importante avere ambizione? Qui è importante che l'insegnante concluda dicendo che l'ambizione è ciò che ci spinge a prendere iniziative, poiché abbiamo l'obiettivo di raggiungere qualcosa da soli, e quindi tutti abbiamo l'ambizione dentro di noi. Così come non ci sono piccoli obiettivi, non c'è una grande o piccola ambizione, l'importante è essere in grado di identificare quali obiettivi vogliamo raggiungere e intraprendere azioni per raggiungerli.

#### Link / riferimenti

<https://www.youtube.com/watch?v=zSW6HRkS-NA>

## Modulo 5: Autoconsapevolezza e Autoefficacia

### Introduzione

L'autoconsapevolezza e l'autoefficacia sono abilità vitali per tutti, indipendentemente dall'età o dallo stato sociale. L'Organizzazione Mondiale della Sanità riconosce l'autoconsapevolezza come

una delle dieci abilità di vita che promuovono il benessere. Significa avere un'idea chiara della propria identità ed è la base per diventare efficaci, quindi per avere una forte autoefficacia a scuola, al lavoro e nella vita. L'autoconsapevolezza promuove l'autosviluppo e migliora "la padronanza dell'ambiente, la connessione agli ideali e le azioni basate sulla mente e sul cuore" che sono fondamentali per una leadership efficace (Karp, 2012, p. 128). Albert Bandura (psicologo) ha definito l'autoefficacia come le convinzioni delle persone nelle loro capacità di esercitare il controllo sul proprio funzionamento e sugli eventi che influenzano la loro vita. La fiducia è stata spesso usata come sinonimo di auto-efficacia perché è più familiare e comprensibile alla gente comune.

Aumentare l'autoconsapevolezza è essenziale per aumentare l'autoefficacia, ma come può una persona iniziare a lavorarci? Bene, è essenziale seguire 4 passi principali: 1) identificare i propri Punti di **Forza e Debolezza**; 2) identificare le proprie **Minacce e Opportunità**; 3) essere disposti a cambiare e/rinforzare qualche aspetto con un approccio costante sulla formazione (**Costanza**); 4) e infine lavorare sulla propria **Autostima** per cercare i risultati.

Le convinzioni delle persone sulla loro efficacia sono sviluppate da quattro fonti principali di influenza, tra cui le esperienze di padronanza (esperienze precedenti del passato), le esperienze vicarie (modellare situazioni dopo aver osservato gli altri), la persuasione sociale (feedback e incoraggiamento dagli altri e coaching), e gli stati emotivi (stato emotivo e psicologico). Per avere una forte autoefficacia è importante guidare noi stessi verso lo **Sviluppo Personale**.

Come possiamo riuscirci? Qual è il nostro punto di partenza?

La risposta è avere una buona autoconsapevolezza che implica la comprensione di se stessi e di



come si è portati a rispondere alle situazioni. Questo vi permette di costruire sulle qualità positive e di essere consapevoli di qualsiasi tratto negativo che può ridurre l'**autoefficacia**. Le persone consapevoli di sé prendono decisioni consapevoli per migliorare la propria vita ogni volta che è possibile, imparando dalle esperienze passate. In particolare, potrebbe essere necessario migliorare la consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza, ma anche delle minacce e delle opportunità di sviluppo personale. Secondo l'Analisi SWOT personale, queste sono chiamate risorse INTERNE ed ESTERNE

Le persone consapevoli di sé conoscono i loro punti di forza e di debolezza e sono sicure di comunicarli per assicurarsi le opportunità che desiderano, e come superare le minacce al loro Autosviluppo. Questo permette loro di diventare lentamente sicuri di sé lungo il processo di sviluppo basato sulla costanza. Le persone consapevoli di sé conoscono anche i loro limiti e non hanno problemi a chiedere aiuto o guida, il che significa essere capaci di trovare e accettare la mentorship.

La consapevolezza di sé richiede una **comprensione dei propri valori, emozioni e sentimenti**. L'allievo deve sottoporsi a un **autoesame critico** di questi per assicurarsi che i suoi valori, emozioni e sentimenti siano pienamente validi. Ed è importante accettare e capire che i valori di ognuno sono diversi.

Attraverso la consapevolezza di sé lo studente si rende conto che le sue abilità sono le risorse principali che gli permettono di raggiungere i suoi obiettivi. Queste abilità possono essere acquisite attraverso l'esperienza, la pratica, l'istruzione e la formazione. È solo sviluppando tutte le abilità dell'autoconsapevolezza che i valori individuali possono essere tradotti in azione.

La conoscenza o l'informazione è necessaria per sviluppare la consapevolezza di sé e le competenze. Lo studente che sa dove trovare informazioni appropriate è di per sé un'abilità essenziale. Senza informazioni, le loro scelte saranno più limitate. Specialmente in quest'epoca, trovare informazioni è sempre più facile e abbiamo accesso a enormi quantità di informazioni molto rapidamente e facilmente. Tuttavia, non tutte le informazioni sono disponibili e non tutte le informazioni sono affidabili.

Stabilire degli obiettivi sarà il mezzo fondamentale con cui uno studente può prendere in mano la sua vita. Il processo di definizione di un obiettivo implica pensare ai propri valori e alla direzione che si vorrebbe che la propria vita prendesse. Stabilire obiettivi personali ci dà un senso di direzione nella vita, che è essenziale per l'empowerment personale.

**La fiducia in se stessi e l'autocontrollo** sono due delle abilità più importanti per raggiungere l'autoefficacia, che è essenziale per chiunque cerchi di cambiare il proprio comportamento e diventare più forte.

La maggior parte degli studenti intraprende solo compiti che si sente in grado di fare e ci vuole un grande sforzo per superare la mancanza di fiducia nelle proprie capacità. Invece, insegnare loro a migliorare la fiducia e costruire l'**autostima** può quindi essere un modo importante per migliorare il loro potere personale.

### Definizione di EntreComp

La competenza Autoconsapevolezza e Autoefficacia è anche inclusa nel quadro EntreComp, nell'area di competenza delle risorse ed è una delle quindici competenze associate all'imprenditorialità.



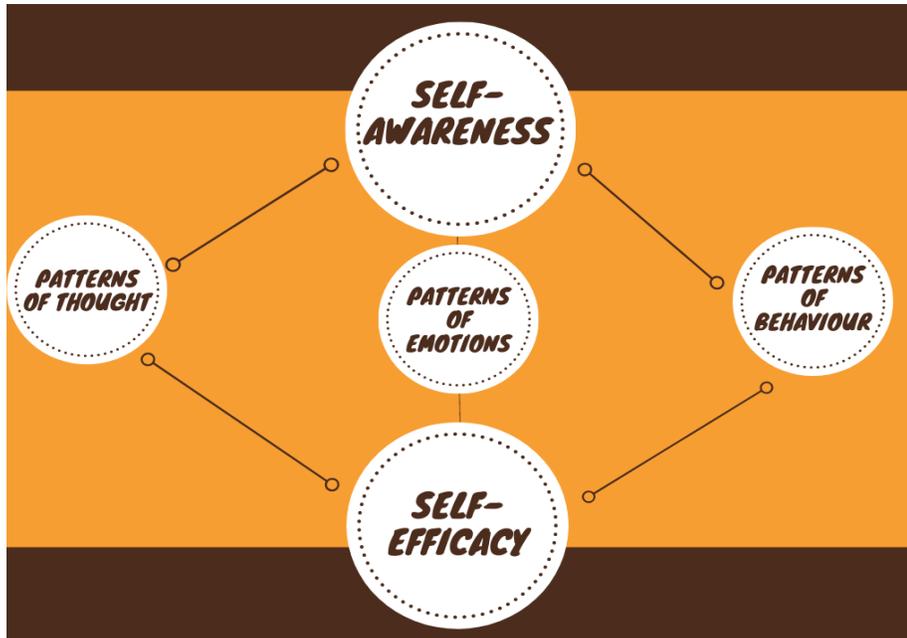
L'**autoconsapevolezza e l'autoefficacia** sono descritte in EntreComp come "riflettere sui propri bisogni, aspirazioni e desideri a breve, medio e lungo termine; identificare e valutare i propri punti di forza e di debolezza individuali e di gruppo; credere nella propria capacità di influenzare il corso degli eventi, nonostante le incertezze, le battute d'arresto e i fallimenti temporanei". L'autoconsapevolezza e l'autoefficacia sono alcune delle risorse che aiutano una persona a raggiungere certi risultati nella vita e questa competenza dovrebbe essere sviluppata attraverso tutta la vita di una persona.

Nello sport, l'**autoconsapevolezza e l'autoefficacia** potrebbero essere identificate come la capacità di valutare se stessi in certe situazioni sportive o di gioco ed essere in grado di mobilitare le proprie forze e credere in se stessi per raggiungere certi risultati sia come individuo che come squadra. Secondo le osservazioni degli psicologi dello sport, si nota che gli atleti che hanno più fiducia in se stessi hanno più successo di quelli con meno autoefficacia.

## Conoscenze

L'**autoefficacia** è la **convinzione di una persona nella sua capacità** di avere successo in una particolare situazione, ecco perché il punto di partenza per essere efficaci deve essere la scoperta di se stessi, in poche parole, per aumentare la propria Autocoscienza. L'autoconsapevolezza è l'abitudine di prestare attenzione al modo di pensare, sentire e comportarsi. Più specificamente, la consapevolezza di sé riguarda l'osservazione di alcuni modelli descritti qui sotto e ponendoci alcune domande:

- **Modelli di pensiero.** Come tendi a pensare e spiegare quello che ti succede? Com'è il tuo self-talk? Quali aspettative hai in certi ambienti o con certe persone? Quali sono le tue convinzioni fondamentali che influenzano il tuo pensiero?
- **Modelli di emozioni.** Quanto bene capisci i tuoi stati d'animo e le tue emozioni? Osserva e cerca di capire le sue emozioni o reagisce ad esse impulsivamente? Vedi le emozioni difficili come nemici da evitare o da eliminare o come messaggeri che cercano di dirti qualcosa?
- **Modelli di comportamento.** Capisci perché tendi ad agire nello stesso modo in certe situazioni? Hai un'idea di quali tipi di eventi per te sono scatenanti? Capisci cosa motiva i tuoi comportamenti o ti porta all'autosabotaggio? Detto in un altro modo, l'autoconsapevolezza significa imparare ad essere curiosi della propria mente.



Secondo questa prospettiva, il primo passo della conoscenza è conoscere le nostre "caratteristiche" in termini di **Forze, Debolezze, Minacce e Opportunità (Analisi SWOT personale)**. Questo permette a qualsiasi persona di essere capace di iniziare a lavorare sulle Debolezze per convertirle in Forze; di scoprire quali sono le Opportunità e come affrontare le Minacce. Avendo chiarito ciò, le persone possono iniziare a lavorare sulla loro Autoefficacia.

Per fare ciò, e lavorando sui modelli sopra menzionati, questa sezione sarà dedicata ad aiutare gli studenti a conoscere più in dettaglio quali sono i loro elementi SWOT per rafforzare la loro consapevolezza di sé, al fine di arrivare ad esserne consapevoli e diventare capaci di decidere di investire sullo sviluppo personale, che è la pietra miliare per diventare poi Self-Effective.

### Attività per lo sviluppo della conoscenza - n°1: Analisi SWOT personale

<b>Tipo di attività</b>	Attività fisica
<b>Scopo/obiettivo</b>	Migliorare l'autoconsapevolezza giocando ai percorsi a ostacoli.
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>	Individuale
<b>Materiale/i necessario/i</b>	Analisi SWOT

### Durata stimata

1 ora

### Istruzioni

**Fase 1:** Mostra ai tuoi studenti cos'è un'Analisi SWOT personale e spiega loro perché è importante farla. Bene, ricorda che per avere una buona Autoefficacia, il punto di partenza è conoscere prima se stessi, cioè avere una buona Autoconsapevolezza.

[https://www.youtube.com/watch?v=9dLw7\\_v\\_Do](https://www.youtube.com/watch?v=9dLw7_v_Do)

Una volta che gli studenti hanno visto il video, fornisci loro lo schema dell'analisi SWOT personale e chiedi di iniziare a riflettere sulle prime 2 sezioni e di elencarle sul foglio, cioè le risorse interne (punti di forza e di debolezza).

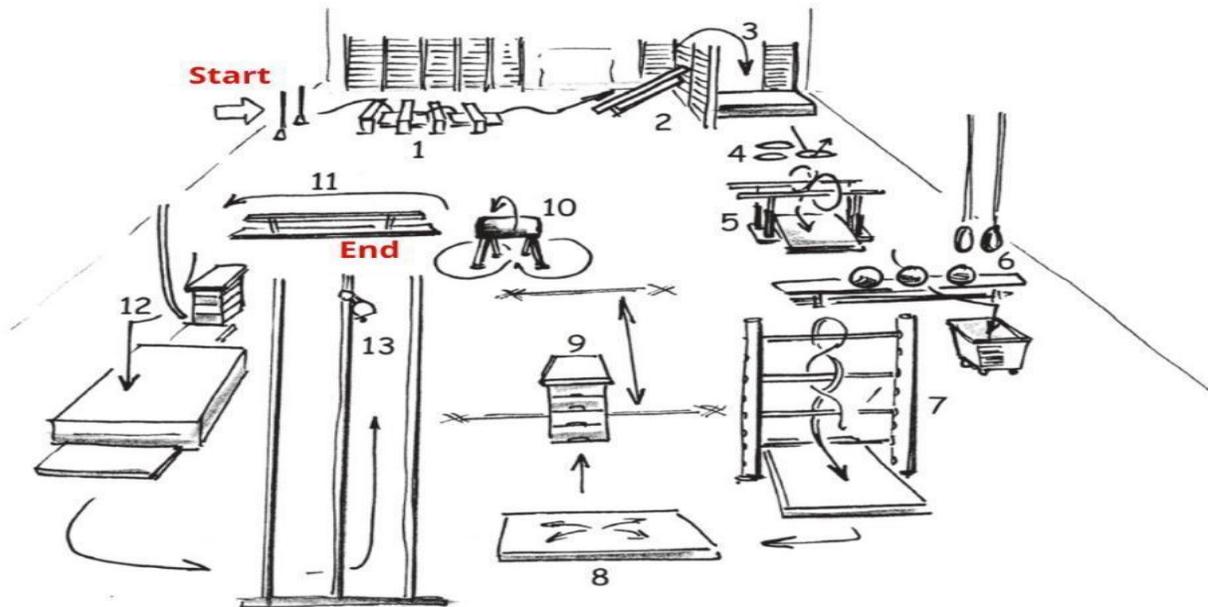
#### 2. 1 Attività 1: Analisi SWOT personale

**Fase 2:** ora dividi i tuoi studenti in ragazzi e ragazze. Devono iniziare una competizione sportiva basata sul percorso ad ostacoli e sarebbe meglio fare un confronto tra ragazzi/e dello stesso sesso, a causa del diverso livello delle possibili prestazioni fisiche. Se lo ritieni opportuno, puoi anche non occuparti di questo suggerimento.

**Fase 3:** Dopo che gli studenti hanno finito le loro performance, chiedi loro di tornare alla scheda dell'Analisi SWOT personale e di riflettere se possono aggiungere nuove Forze e Debolezze che hanno scoperto su se stessi mentre giocavano. Ora fornisci la lista di domande relative ai 3 modelli principali studiati nella Teoria della Conoscenza e chiedi di riflettere di nuovo e di elencare cosa pensano, sentono e come si comportano, ma questa volta facendo attenzione anche alle Risorse Esterne, cioè Minacce e Opportunità.

**Fase 4:** Inizia una discussione con i tuoi studenti sul processo (mentale ed esterno) che li ha aiutati a identificare meglio la loro SWOT personale, e chiedi se sanno già come possono migliorare le loro Debolezze, affrontare meglio le Minacce e utilizzare meglio le Opportunità.

## Obstacle course with gym tools



### Attività per lo sviluppo della conoscenza - n°2: Camminare con consapevolezza

<b>Tipo di attività</b>	Camminare all'aperto
<b>Scopo/obiettivo</b>	Migliorare la consapevolezza di sé attraverso la camminata, e migliorare la salute mentale. Questo permetterà ai tuoi studenti di comprendere i propri pensieri, modelli emotivi e comportamentali, con un'attenzione particolare ai pensieri e a quelli emotivi.
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>	Attività svolta come gruppo, ma a livello individuale
<b>Materiale/i necessario/i</b>	Lettole musicale e app per misurare la distanza percorsa.
<b>Durata stimata</b>	Nessuna durata di tempo
<b>Istruzioni</b>	Decidi quante volte dedicare la lezione ad una camminata all'aperto. Può essere fatto 1 o più volte. L'obiettivo dell'attività è insegnare ai tuoi studenti a riflettere su se stessi in modo

generale, ma anche in base alle loro prestazioni fisiche. Se proponi l'attività più di 1 volta, dimostreranno meglio come migliorano le proprie prestazioni.

**Fase 1:** Prima di iniziare la camminata all'aperto, spiega ai tuoi studenti che "camminare" è considerata un'attività consapevole che porta ad alleviare lo stress, ma anche a conoscere meglio se stessi. Pertanto, camminare aiuta a liberare la mente e le emozioni perchè permette di rilasciare endorfine. Camminare agisce positivamente sia sul corpo che sulla salute mentale. Chiedi agli studenti di scegliere (senza dire nulla agli altri) una situazione che li faccia sentire a disagio e di pensarci mentre camminano. Così facendo sono incoraggiati a provare il dolore, ma anche ad iniziare a pensare come poter superare questa situazione scomoda. Alla fine dell'attività, di sicuro, avranno una prospettiva diversa sulla base della scoperta di nuove capacità che possono utilizzare. Incoraggiali ad adottare questa nuova prospettiva per risolvere la propria situazione fino alla prossima sessione di camminata all'aperto. In ogni sessione, gli studenti possono scegliere di lavorare sulla stessa situazione, per iniziare a sentire come cambia, o di sceglierne un'altra.

**Fase 2:** di' ai tuoi studenti che non possono parlare tra loro perché devono concentrare la loro attenzione su se stessi a livello emotivo. Accompagnali con una musica rilassante per tutta la durata della camminata.

**Fase 3:** Dopo la passeggiata, usando la scheda di lavoro, si può decidere di dedicare un momento alla condivisione individuale. Se gli studenti non se la sentono di condividere, basta chiedere di scrivere su un foglio le nuove risorse che hanno trovato in se stessi durante la passeggiata. L'obiettivo più importante di questa attività è scoprire nuove Forze partendo dalla presa di coscienza delle Debolezze.

**Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.**

Se si decide di proporre questa attività più di una volta, si suggerisce di guidare gli studenti per concentrare la loro attenzione anche sui miglioramenti di resistenza.

## Attività per lo sviluppo della conoscenza - n°3: Sport X tutti

**Tipo di attività**

Esercizi fisici per gli individui.

**Scopo/obiettivo**

Fissare un obiettivo personale a medio termine da raggiungere in 3 mesi. Questo permetterà ai tuoi studenti di capire il proprio corpo e i propri limiti, ma anche i loro pensieri, i loro schemi emotivi e comportamentali, con una particolare attenzione a quelli comportamentali.

**Dimensione del gruppo / individuale**

Individuale, da fare da soli al di fuori dell'orario scolastico. L'insegnante farà da tutor e mentore.

**Materiale/i necessario/i**

Dipende dall'esercizio fisico scelto da ogni studente.

### Durata stimata

Il tempo viene stimato da ogni studente dopo essersi consultato con l'insegnante.

### Istruzioni

**Fase 1:** Ogni studente deve decidere di fissare un obiettivo di 3 mesi per migliorare la propria condizione fisica, cioè perdere peso, allenare le spalle, ottenere addominali visibili, ecc.

In base al loro obiettivo, proponi degli esercizi da fare e invitali a pensare quante volte alla settimana sono disponibili a lavorare. Sotto la tua guida, devono prendere decisioni concrete, ma anche fattibili, poichè si comprometteranno prima di tutto con se stessi. Valuta se tu, e i tuoi studenti, ritenete opportuno adottare una dieta specifica. Ricorda che l'obiettivo non è quello di creare un ambiente rigoroso, ma un'occasione per sperimentare cosa significa la costanza e il compromesso tramite cui familiarizzare con i propri modelli interiori (pensiero, emozioni e comportamenti).

Esempi di esercizi che i vostri studenti possono eseguire:

Per gli addominali: <https://www.youtube.com/watch?v=1919eTCoESo>

Per le spalle: <https://www.youtube.com/watch?v=QVaijMZ2mp8>

Per perdere peso: <https://www.youtube.com/watch?v=2MoGxae-zyo>

Per i glutei: <https://www.youtube.com/watch?v=6vIP9xPJbaQ>

Una volta d'accordo con l'obiettivo degli studenti, trova un modo per inquadrare il punto di partenza, ad esempio per quelli che vogliono perdere peso, prendete le misure della vita, ecc.

**Fase 2:** Invita i tuoi studenti a controllare i loro risultati ogni 15 giorni. Lo scopo è di non farli sentire sotto pressione, il tuo ruolo deve essere più simile a quello di un mentore.

Mentre controlli i loro progressi e/o blocchi verso il proprio obiettivo, poni domande relative ai loro pensieri, alle loro emozioni, ai loro modelli comportamentali con lo scopo di guidarli verso una migliore consapevolezza di sé. Quando è necessario motivarli, non rinunciare a raccomandare ogni possibile azione che può essere intrapresa. Fallo con molta empatia evitando qualsiasi giudizio.

Inoltre, se stanno migliorando, proponi un'intensificazione degli esercizi se si sentono a loro agio.

Ecco alcune ["domande guida come mentore di educazione fisica"](#).

**Fase 3:** finiti i 3 mesi, gli studenti controlleranno i propri risultati. Chiedi loro di riempire la scheda di lavoro e inizia una discussione con i tuoi studenti cercando di sfruttare tutti insieme il processo che hanno sperimentato sulla base della conoscenza dei loro modelli.

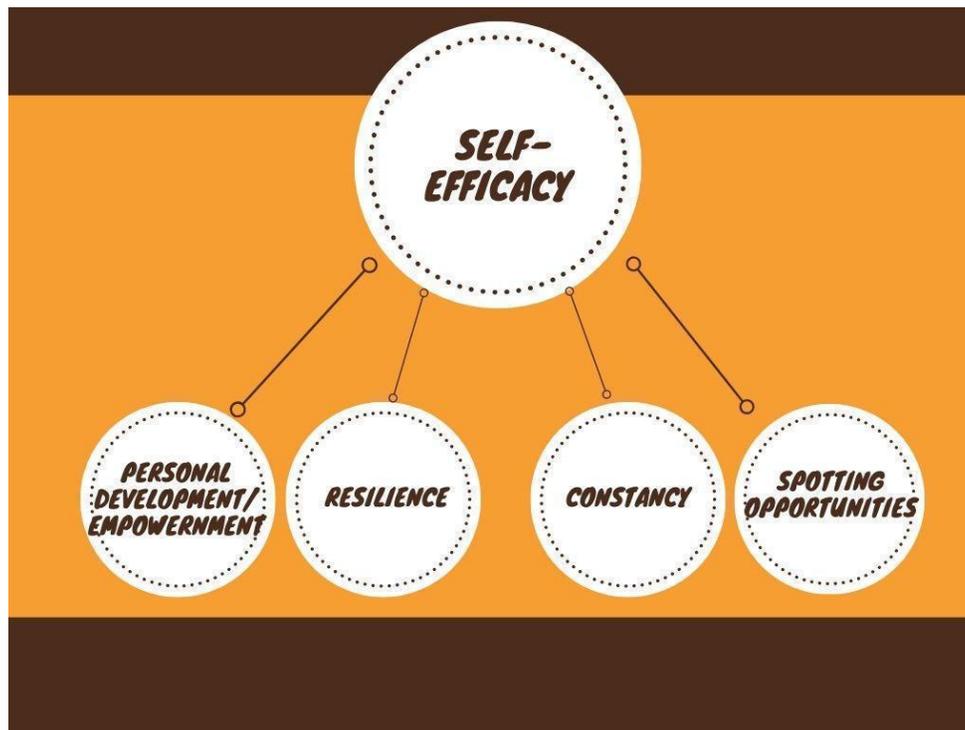
## Abilità

Essere Autoefficaci significa essere disposti a portare avanti il proprio Empowerment personale. Ciò significa prendere il controllo della propria vita e sentirsi capaci di fare qualcosa e/o

decidere di diventare capaci, e attraverso la capacità di **individuare le opportunità**, di raggiungere i propri obiettivi.

Il vero sviluppo **personale** richiede di fissare degli obiettivi significativi per identificare ciò che si vuole nella vita, e poi agire per raggiungere quegli obiettivi e avere più impatto sul mondo che ci circonda, sfruttando le opportunità lungo la propria strada come strumenti utili per accelerare il processo.

Le persone senza uno sviluppo personale tendono a non avere il controllo su ciò che fanno. Permettono agli altri di prendere decisioni per loro. Spesso non hanno fiducia in se stessi e nelle loro decisioni, e quindi si affidano agli altri. Tuttavia, questi modelli di comportamento possono essere cambiati e spezzati aumentando la **consapevolezza di sé e poi la fiducia in sé stessi**.



Cos'è, allora, l'Empowerment personale necessario per raggiungere l'Autoefficacia?

Ad un livello basilare, il termine 'empowerment' significa semplicemente 'diventare potente'. Empowerment personale significa quindi prendere il controllo della propria vita, e non permettere ad altri di controllarla per voi.

Sembra semplice ma, in pratica, prendere il controllo può essere un processo complicato perché richiede tempo, **costanza** e un **atteggiamento resiliente**.

Per iniziare il processo, ognuno ha bisogno di sviluppare la consapevolezza di sé, il che significa capire i punti di forza e di debolezza personali. Allo stesso tempo, è essenziale avere consapevolezza e comprensione degli obiettivi personali che differiscono dalla posizione personale attuale. Raggiungere gli obiettivi può richiedere di cambiare il proprio comportamento, e anche valori e credenze più profonde.

### Empowerment personale o sviluppo personale?

**L'Empowerment personale** e lo **Sviluppo personale** sono strettamente connessi.

Per diventare empowered, potresti aver bisogno di fare un po' di sviluppo personale, e l'empowerment può anche incoraggiarti a svilupparti ulteriormente.

Sviluppare l'empowerment personale di solito implica compiere alcuni cambiamenti fondamentali nella vita, che non è sempre un processo facile e che richiede costanza e resilienza.

Il grado di cambiamento richiesto sarà diverso da persona a persona, a seconda del punto di partenza individuale.

Per sviluppare l'empowerment personale esiste un utile processo in sei fasi. Può essere usato sia in generale, per osservare la propria vita nel suo insieme, sia come un modo per aiutare ad affrontare un singolo problema.

### **Sei passi verso l'empowerment personale:**

1) Identificare un obiettivo che è focalizzato sul potere

2) Aumentare la tua conoscenza

Senza la conoscenza sull'argomento, non puoi puntare bene verso il tuo obiettivo. Per esempio, vuoi perdere qualche chilo? Bene, non basta concentrarsi solo sull'attività fisica, ma contano anche le tue abitudini alimentari, così come alcuni esercizi specifici sono più adatti ai tuoi scopi rispetto ad altri. Ecco perché è il momento di saperne di più. Inizia a indagare e ad imparare!

3) Aumenta la tua autoefficacia, o la convinzione che puoi raggiungere adottando un punto di vista resiliente sulla tua decisione. Può succedere che tu fallisca durante il percorso, non arrenderti e ricomincia!

4) Aumenta le tue abilità e competenze

5) Agisci e continua ad agire con costanza

L'empowerment personale significa non essere "abbattuti" dal primo problema che incontriamo, ma avere la resilienza e la perseveranza per andare avanti e cercare altri modi per raggiungere i nostri obiettivi.

6) Valuta il tuo impatto

L'empowerment consiste nel cambiare l'impatto che hai sugli altri e sugli eventi. È quindi importante valutare il vostro impatto. All'inizio, potresti non vedere molti cambiamenti, ma anche i piccoli cambiamenti contano come successo.

## Attività per lo sviluppo delle competenze - n°1: Rigori di distrazione

<b>Tipo di attività</b>
Attività di calcio
<b>Scopo/obiettivo</b>
Superare i propri limiti personali identificati nell'Analisi SWOT personale (2.1 Attività 1 nella sezione Conoscenze)
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>
Gruppo
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Palla, porta da calcio
<b>Durata stimata</b>
1 ora
<b>Istruzioni</b>
<p>Mostra ai tuoi studenti questo video su cos'è lo sviluppo personale prima dell'inizio della lezione: è un'introduzione a cosa sia lo sviluppo personale e alla sua importanza.</p> <p><a href="#">I 7 pilastri essenziali dello sviluppo personale   Brian Tracy</a></p> <p><b>Fase 1:</b> Durante questa prima fase, ogni studente dovrà raccontare ai suoi compagni le sue debolezze contenute nella Analisi SWOT dell'attività 2.1.</p> <p><b>Fase 2:</b> Gli studenti saranno divisi in gruppi di 5.</p> <p>1 giocatore sarà il portiere, 1 giocatore tirerà il rigore e gli altri 3 giocatori saranno quelli che dovranno distrarre l'attaccante.</p> <p>Ogni giocatore avrà il proprio turno.</p> <p>Prima che il giocatore tiri, sarà distratto dagli altri giocatori dietro la porta. Gli urleranno tutte le sue debolezze elencate nella Analisi SWOT che lo distrarranno durante il suo turno di gioco. Questo metterà più pressione sull'attaccante in modo che prenda davvero sul serio la sfida e lo faccia riflettere sulle sue debolezze e limitazioni al punto che si distraiga e non riesca a tirare. Per ogni giocatore ci sono 3 possibilità di tiro, ma prima uno alla volta tutti i partecipanti devono tirare.</p> <p>L'obiettivo è che ogni studente scopra i propri limiti e si sforzi di superarli attraverso lo sviluppo personale per valutare le proprie capacità e qualità, considerare i propri obiettivi nella vita e fissare obiettivi per realizzare e massimizzare il proprio potenziale.</p> <p><b>Fase 3:</b> L'insegnante con l'aiuto della scheda di lavoro dovrebbe far riflettere gli studenti su come si sono sentiti durante l'attività, chiedere loro quali sensazioni hanno avuto e come durante i 3 tiri è cambiata la loro percezione di fronteggiare le sfide.</p>

## Attività per lo sviluppo delle abilità - n°2: Esercizio di stretching e costanza

<b>Tipo di attività</b>
Attività fisica



<b>Scopo/obiettivo</b>
Sfruttare i benefici dello stretching per imparare la costanza
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>
Individuale
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Tappetino da yoga
<b>Durata stimata</b>
20 minuti tutti i giorni
<b>Istruzioni</b>
<p><b>Fase 1:</b> Mostra ai tuoi studenti questo video su cosa sia la costanza prima dell'inizio della lezione: è un'introduzione sulla sua importanza, e introduce lo stretching come esercizio per aiutare gli studenti a svilupparla.</p> <p style="text-align: center;"><a href="#">Cos'è la costanza   Spiegato in 2 min</a></p> <p>Poi l'insegnante spiegherà ai suoi studenti il documento qui sotto, che elenca i benefici dello stretching.</p> <p><a href="https://docs.google.com/document/d/1lzBLdaaolsRpGCDqZDtDjb2x9Qd8s4sSvVUgrNPiHqU/e/dit#heading=h.frzl4upq4629">https://docs.google.com/document/d/1lzBLdaaolsRpGCDqZDtDjb2x9Qd8s4sSvVUgrNPiHqU/e/dit#heading=h.frzl4upq4629</a></p> <p><b>Fase 2:</b> Durante questa fase, l'insegnante mostrerà alcuni video con esempi di esercizi di stretching in modo che gli studenti possano replicarli per raggiungere l'obiettivo finale, l'esercizio "Paschimottanasana".</p> <p><a href="#">15 Min. Allungamento completo del corpo   Routine quotidiana per la flessibilità, la mobilità e il rilassamento   GIORNO 7</a></p> <p><a href="#">Allungamento completo del corpo   Routine delicata per la flessibilità, il rilassamento e la riduzione dello stress   30Min.Yoga ispirato</a></p> <p><a href="#">Total Body Stretch - Esercizi di flessibilità per tutto il corpo</a></p> <p>L'esercizio Paschimottanasana deve essere fatto individualmente, consiste in un movimento che estende ampiamente la parte posteriore del corpo. L'esercizio comprende tutta la schiena dalla testa ai talloni.</p> <p><a href="#">Paschimottanasana (posizione seduta di piegamento in avanti) per principianti passo dopo passo     Imparare Paschimottanasana</a></p> <p>Ci sono diversi passaggi per raggiungere la posizione raffigurata:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'allievo si siede sul tappetino con le gambe distese davanti ed espira profondamente. Continuando a respirare, sposta il suo peso sulla natica destra e usa le mani per aprire leggermente la natica sinistra verso l'esterno. Fare lo stesso sul lato opposto.</li> <li>2. Durante l'espirazione, stendi le mani e afferra le dita dei piedi (se non ci riesci, allungati il più possibile, magari appoggiando le mani sulle caviglie o anche sugli stinchi).</li> <li>3. Nell'inspirazione successiva allungati il più possibile sfruttando il respiro verso l'alto. La parte posteriore del tuo corpo dovrebbe essere leggermente concava ma inizialmente non lo sarà, infatti si sentirà come una piccola gobba.</li> </ol>

4. Alla prossima espirazione piegati in avanti per cercare di far toccare la testa sulle ginocchia. Il piegamento dovrebbe avvenire all'altezza del bacino e non all'altezza della vita, infatti a toccare le gambe dovrebbe essere prima la pancia, poi il petto e solo alla fine la testa.
5. è molto importante usare la respirazione per rilassarsi. Durante l'inspirazione allunga leggermente la parte superiore del corpo, mentre durante l'espirazione lasciati andare. L'obiettivo è di rimanere in questa posizione da 1 a 5 minuti o il più a lungo possibile.
6. Infine uscire dalla posizione con un'inspirazione.

Gli studenti ripetono questo esercizio ogni giorno per un mese per vedere quanto saranno costanti.

**Fase 3:** L'insegnante con l'aiuto della scheda di lavoro dovrebbe far riflettere gli studenti su come si sono sentiti durante l'attività, chiedere loro quali sensazioni hanno avuto, se sono stati costanti durante l'attività fino ad ottenere un risultato migliore di quello iniziale.

#### Suggerimenti extra, opzioni o adattamenti, checklist e così via.

Varianti di paschimottanasana con cintura per principianti:

Se non riesci a raggiungere la punta delle dita, puoi piegare le ginocchia e mettere un cuscino sotto di esse, o puoi usare una cintura yoga come estensione tra le mani e i piedi. Un'altra variante è mettere le mani sulle caviglie o sugli stinchi.

Puoi mettere un mattone da yoga, un cuscino da meditazione o anche un sostegno sotto i glutei, che aiuterà molto.

## Attività per lo sviluppo delle competenze - n°3: Giocoleria di gruppo

### Tipo di attività

Attività di giocoleria

### Scopo/obiettivo

Per potenziare la resilienza, la capacità di tornare a essere forti, sani o di successo dopo che è successo qualcosa di brutto

### Dimensione del gruppo / individuale

Gruppo

### Materiale/i necessario/i

Da 8 a 10 oggetti facili da lanciare e prendere.

### Durata stimata

Da 10 a 30 minuti

### Istruzioni

**Fase 1:** Mostra ai tuoi studenti questo video su cosa sia la resilienza e la sua importanza prima dell'inizio della lezione.

[Cos'è la resilienza?](#)

**Fase 2:** Tutti gli studenti devono stare in piedi in un cerchio. L'attività inizia con il primo studente che ha in mano un oggetto e il suo compito è quello di lanciarlo a un compagno nel



cerchio. Quando questo studente lo prende, lo lancerà a qualcun altro nel cerchio che non ha ancora preso l'oggetto.

Questo lanciare e prendere continuerà fino a quando ogni persona nel cerchio ha preso e lanciato l'oggetto e alla fine viene rilanciato al primo studente.

Gli studenti dovrebbero cercare di ricordare chi sta lanciando l'oggetto a loro e a chi lo stanno lanciando, poiché l'attività ripeterà lo stesso ordine di lancio.

Permettere al gruppo di esercitarsi a lanciare l'oggetto esattamente nella stessa sequenza per familiarizzare con l'ordine di lancio.

**Fase 3:** Dopo la fine di questa attività, gli studenti devono rispondere ad alcune domande.

Come ci si sente a "destreggiarsi" con un oggetto? (È probabile che le risposte siano: comodo, facile, divertente, ecc.)

C'è qualcosa con cui devi destreggiarti o che devi affrontare nella tua vita quotidiana?

Gli studenti dovrebbero scrivere le risposte su un pezzo di nastro adesivo e poi attaccarlo sopra un oggetto.

Devono poi rispondere a un'altra domanda: Con cos'altro dobbiamo tipicamente destreggiarci nella nostra vita? (Le risposte riguarderanno principalmente: scuola, compiti, amici, squadre sportive, impegni familiari, gruppi scolastici, appuntamenti/relazioni, ecc.)

Scriveranno anche le loro risposte su diversi pezzi di nastro adesivo, per poi attaccarle su altri oggetti.

**Fase4:** Dopo questi passaggi, gli studenti dovrebbero ripetere l'attività iniziale con più di un oggetto, al fine di rendere l'attività più "realistica" e stimolante.

Iniziano lanciando un oggetto. Una volta che hanno lanciato il primo oggetto, inizieranno a lanciare l'oggetto successivo, e continueranno fino a quando tutti gli oggetti si muoveranno.

L'attività diventerà tipicamente più caotica e frenetica e gli oggetti possono cadere.

Dopo alcuni minuti di giocoleria con gli oggetti, ferma nuovamente l'attività e domanda:

Come ci si sente a giocare con tutti questi oggetti? (Le risposte possono includere: più stressante, più difficile, più divertente, ecc.)

Come possiamo aiutare noi stessi e gli altri a destreggiarsi con successo tra tanti oggetti?

Gli studenti devono poi pensare e sviluppare strategie e condividere idee su come avere più successo.

**Fase 5:** Ricominciare a giocare. Si può fermare l'attività quando la squadra si sente realizzata.

Termina l'attività ponendo agli studenti le domande della scheda di lavoro.

#### Link / riferimenti

[https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/16\\_games\\_that\\_promote\\_conversations\\_about\\_resilience\\_2005\\_1.pdf](https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/16_games_that_promote_conversations_about_resilience_2005_1.pdf) pagina 12

## Attività per lo sviluppo delle competenze - n°4: Ritorno dalla sconfitta

### Tipo di attività

Attività di calcio



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

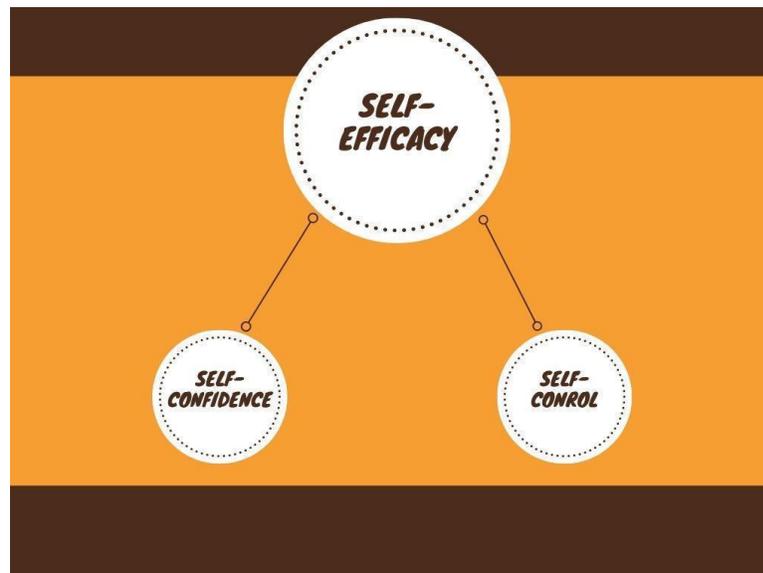
Il sostegno della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto che riflette solo il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

<b>Scopo/obiettivo</b>
Essere in grado di individuare le opportunità significa usare la propria immaginazione e le proprie capacità per identificare le opportunità di creare valore.
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>
Gruppo
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Palla, porta da calcio
<b>Durata stimata</b>
30 minuti
<b>Istruzioni</b>
<p><b>Fase 1:</b> Mostra il documento qui sotto ai tuoi studenti per introdurli all'importanza di individuare le opportunità e come usarle nel corso della loro vita.</p> <p style="text-align: center;"><a href="#">Linee guida per individuare le opportunità</a></p> <p><b>Fase2:</b> Durante questa attività gli studenti saranno divisi in due squadre. Giocheranno in un campo di dimensioni 20m x 40m (4 contro 4) o più grande se avete più giocatori. La squadra A gioca in minoranza con uno (o due) giocatore/i in meno. La squadra B gioca in maggioranza con uno (o due) giocatore/i in più. La squadra A inizia con un vantaggio di 2-0 e la squadra B inizia con uno scarto di 0-2. Due squadre giocano una contro l'altra. Il tempo di gioco è di 10 minuti. La squadra B deve cercare di ribaltare la sua sconfitta in una vittoria. D'altra parte, se la squadra B perde, deve scontare una penalità (piegamenti sulle ginocchia, flessioni, corsa, ecc.) Lascia ad entrambe le squadre un po' di tempo prima di iniziare il gioco. Devono considerare le loro tattiche per vincere la partita. L'obiettivo di ogni squadra sarà quello di essere in grado di identificare le opportunità, poi usando la loro immaginazione e le loro abilità creare valore per vincere la partita.</p> <p><b>Fase 3:</b> cambiare i ruoli dopo 10 minuti (ora la squadra A gioca in maggioranza e la squadra B in minoranza).</p> <p><b>Fase 4:</b> far riflettere gli studenti sull'attività utilizzando il foglio di lavoro finale</p>
<b>Link / riferimenti</b>
<a href="https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/giz2016-en-manual-kicking-youth-competences.pdf">https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/giz2016-en-manual-kicking-youth-competences.pdf</a> pag 37 pag 38

## Attitudini

**L'autoefficacia** è comunemente definita come la fiducia nelle proprie capacità di raggiungere un obiettivo o un risultato. Gli studenti con un forte senso di efficacia sono più propensi a sfidare se stessi con compiti difficili e ad essere intrinsecamente motivati. Questi studenti metteranno in

atto un alto grado di sforzo per rispettare i loro impegni, e attribuiranno il fallimento a cose che sono sotto il loro controllo, piuttosto che incolpare fattori esterni. Gli studenti **autoefficaci** si riprendono anche rapidamente dai contraccolpi, e alla fine è probabile che raggiungano i loro obiettivi personali. Gli studenti con bassa autoefficacia, d'altra parte, credono di non poter



avere successo e quindi sono meno propensi a fare uno sforzo congiunto e prolungato e possono considerare i compiti impegnativi come minacce che devono essere evitate. Quindi, gli studenti con scarsa autoefficacia hanno basse aspirazioni che possono portare a prestazioni accademiche deludenti che diventano parte di un ciclo di feedback che si autoavvera.

L'autoefficacia si sviluppa anche attraverso lo sviluppo di altre due abilità:

**Fiducia in se stessi e autocontrollo.** **Fiducia in se stessi** significa credere nelle proprie capacità. Apre le porte e incoraggia gli studenti a correre dei rischi, a esprimere la loro creatività nei compiti in classe e a investire nel lavoro che producono a scuola. Un bambino o un adulto sicuro di sé ha maggiori probabilità di essere ottimista e motivato e di avere un atteggiamento del "si può fare" piuttosto che del "non si può fare" verso l'apprendimento e l'istruzione in classe. D'altra parte, una mancanza di fiducia può influenzare la motivazione necessaria per risolvere i problemi e smorzare l'interesse per nuove esperienze.

**L'autocontrollo**, un aspetto del controllo inibitorio, è la capacità di regolare le proprie emozioni, pensieri e comportamenti di fronte a tentazioni e impulsi. È una funzione esecutiva.

L'autocontrollo ci aiuta a gestire i conflitti motivazionali.

L'autocontrollo ha tre parti principali:

-Monitoraggio: consiste nel tenere traccia dei propri pensieri, sentimenti e azioni.

-Standard: sono linee guida che ci guidano verso risposte desiderabili. I nostri standard provengono dalla società e dalla cultura.

-Forza: si riferisce all'energia di cui abbiamo bisogno per controllare i nostri impulsi.

## Attività per lo sviluppo dell'attitudine - n°1: Il calciatore estraneo

<b>Tipo di attività</b>
Attività fisica
<b>Scopo/obiettivo</b>
Scoprire e migliorare l'autoefficacia
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>
Gruppo
<b>Materiale/i necessario/i</b>
Campo di dimensioni 20m x 40m e una palla
<b>Durata stimata</b>
15 minuti per ogni gioco
<b>Istruzioni</b>
<p><b>Fase 1:</b> All'inizio della lezione, mostra agli studenti il video che trovi qui sotto; questo video è un'introduzione all'Autoefficacia, che è l'obiettivo dell'intero esercizio.</p> <p style="text-align: center;"><a href="#">Cos'è l'autoefficacia   Spiegato in 2 min</a></p> <p><b>Fase 2:</b> è un gioco di squadra. Dividi i tuoi studenti in squadre di 4 persone o un po' più grandi. Marca un campo di dimensioni 20m x40m. Due squadre giocano una contro l'altra ogni volta. Per ogni squadra l'insegnante sceglierà un giocatore come "estraneo". Tutti i giocatori ne sono al corrente!</p> <p>Durante il gioco, l'estraneo non sarà incluso. Se l'estraneo riesce ad avere la palla (rubandola all'altra squadra) può palleggiare, passare, ecc.</p> <p>Il risultato sarà che gli estranei di ciascuna squadra inizieranno a cooperare per segnare il gol.</p> <p><b>Fase 3:</b> ripetere il gioco con altre squadre e/o invertire il ruolo dell'estraneo, in modo che tutti (o la maggior parte) possano sperimentare questa situazione.</p> <p><b>Fase 4:</b> Alla fine dei giochi, iniziare una discussione con gli studenti facendo domande agli esterni e agli altri giocatori.</p> <p>Fate loro delle domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Come ti sei sentito ad essere estraneo? E come quando non lo sei? (Spiega i tuoi sentimenti)</li> <li>● Quale sensazione hai provato quando non riuscivi a prendere la palla? Quale quando riuscivi a prenderla?</li> <li>● Quali sono stati i tuoi punti forti e deboli mentre giocavi? Quali sono le tue opportunità e le tue minacce? (Descrivi anche la cooperazione con l'altro esterno)</li> </ul>

- Come hai reagito durante la partita? (Hai cercato di parlare con i tuoi compagni di squadra, ecc.)
- Solo per gli studenti che non hanno fatto l'esperienza dell'"estraneo", chiedi loro come si sono sentiti più abili.

Per concludere il resoconto, confronta questa situazione con altre situazioni nella vita e a scuola, e incoraggiali a riflettere sulla loro Analisi SWOT personale per trovare nuove soluzioni e migliorare la loro Autoefficacia in una prospettiva di apprendimento a lungo termine.

#### Link / riferimenti

<https://www.youtube.com/watch?v=xF60mBAkjcc>

## Attività per lo sviluppo dell'attitudine - n°2: Uno contro due - Dribbling

<b>Tipo di attività</b>	Attività fisica: calcio
<b>Scopo/obiettivo</b>	Scoprire e migliorare la fiducia in se stessi e l'autocontrollo
<b>Dimensione del gruppo / individuale</b>	Gruppo
<b>Materiale/i necessario/i</b>	Palla, porta da calcio
<b>Durata stimata</b>	15 minuti
<b>Istruzioni</b>	<p><b>Fase 1:</b> All'inizio della lezione, mostra agli studenti il video qui sotto; è un'introduzione all'Autocontrollo, che è l'obiettivo dell'intero esercizio.  <a href="#">Cos'è l'autocontrollo   Spiegato in 2 min</a></p> <p><b>Fase 2:</b> La classe sarà divisa in gruppi di 3.            1 giocatore con la palla (attaccante) cerca di passare attraverso 2 difensori. L'attaccante cerca di dribblare con la palla ai piedi fino alla linea di porta.            L'attaccante ha 3/4/5 tentativi per superare i 2 difensori. L'attaccante avrà un po' di tempo a disposizione dopo ogni round per pensare a come superare il prossimo tentativo.            A seconda della forza dell'attaccante e dei difensori, l'allenatore deve decidere se dare un vantaggio all'attaccante per dargli una possibilità di successo.            Se l'attaccante non ha possibilità di successo, sarà frustrato e deluso.</p> <p><b>Fase 3:</b> ripetere il gioco con altre squadre e/o invertire il ruolo, in modo che tutti (o la maggior parte) possano sperimentare questa situazione.</p> <p><b>Fase 4:</b> Dopo la performance, chiedere ad ogni gruppo di spiegare a tutta la classe la strategia che hanno adottato e se ha avuto successo o meno, e in ogni caso come possono migliorare la</p>

loro performance. Aiutatevi anche con la scheda di lavoro per capire le emozioni di ogni studente e se hanno capito il concetto di Autostima e Autocontrollo.

Il sostegno della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto che riflette solo il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute



## **FOGLI DI LAVORO**

**del pacchetto di formazione**

## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

Imparare le *conoscenze*

### Modulo 1 - Imparare attraverso l'esperienza **Attività 1: Apprendimento esperienziale: Come tutti noi impariamo naturalmente**

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

<p>Perché è importante "riflettere" mentre si impara?</p>	<p>Puoi tracciare il percorso di almeno un'abilità che hai imparato attraverso l'apprendimento esperienziale, come viene mostrato nel video?</p>	<p>Come avviene il progresso nel fare/apprendere qualcosa?</p>	<p>Ti sei mai preso tempo per riflettere sui tuoi errori, capire meglio le tue azioni e cambiarle correttamente?</p>	<p>Pensi che l'apprendimento esperienziale e lo sport siano collegati? Puoi fare qualche esempio?</p>
		<p>Metti in ordine le seguenti azioni:  A) ripetizione (___)  B) pratica (___)  C) comprensione (___)  D) riflessione (___)</p>		

## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 1 - Imparare attraverso l'esperienza

Imparare le *conoscenze*

### Attività 2: La posizione dell'albero

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Hai mai parlato con te stesso in modo critico mentre provi a fare qualcosa di cui non sei sicuri? Se sì, qual è il risultato di questo tipo di pensiero nella tua vita?	Pensi che essere troppo severo con te stesso può aiutare a migliorarti? Se sì, qual è il risultato di questo tipo di pensiero nella tua vita?	Mentre svolgevi questa attività ti sei concentrato su te stesso? Cosa hai osservato di te stesso e delle tue capacità? Hai scoperto qualcosa di nuovo su te stesso?	Pensi che questa attività sia una buona pratica per concentrarti su te stesso e capire le tue reali capacità? Fai un esempio concreto di come questa attività può aiutarti nella tua vita quotidiana.



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 1 - Imparare attraverso l'esperienza

Imparare le *conoscenze*

### Attività 3: Posizione Yoga verticale sulla testa

## Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Come è stato l'intero processo per raggiungere il tuo obiettivo? Sei capace di definirlo per passi e per tentativi?	Cosa pensi delle molte pratiche che hai dovuto fare per realizzare completamente la verticale? Ti sei sentito/a più stabile e sicuro/a praticandola sempre di più?	Come ti ha fatto sentire completare la verticale?	Dubiti ancora di poter ottenere qualcosa? Se sì, cosa puoi fare per cambiare prospettiva in modo più proattivo?	Pensi che gli altri siano migliori di te? Come puoi migliorare anche te stesso/a?	Pensi che praticare sempre di più qualcosa sia un atteggiamento positivo che puoi trasferire in altri aspetti della tua vita? Se sì, quali?
				Completa le seguenti frasi: 1) Il fallimento è_ _____ _2) Posso imparare qualcosa di nuovo da_____ _____ 3) Fare piccoli passi nel fare qualcosa di nuovo e_____ _____	

**Competenza imprenditoriale attraverso lo sport**

Imparare le *conoscenze*

**Modulo 1 - Imparare attraverso l'esperienza**

**Attività 4: Esercizio di respirazione Pranayama**

**Tempo di condivisione post-attività**

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

In che modo sei dipendente dall'opinione degli altri? Cosa puoi fare per diventare più indipendente?	Concentrandoti sul tuo respiro, hai scoperto qualcosa di nuovo su te stesso/a. Che cosa? Altre parti fisiche e/o sensazioni?	Come puoi usare questi esercizi di respirazione per guardare meglio dentro di te e scoprire "chi sei"? Ti senti più in controllo di te stesso/a?	Come pensi che questa attività abbia un impatto sul miglioramento della tua autostima e dell'autoconsapevolezza?



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 1 - Imparare attraverso l'esperienza

Imparare le *abilità*

### Attività 1: Surya Namaskara (Saluto al sole)

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Puoi citare uno o due benefici generati dopo aver svolto questa attività che coinvolgono il processo di memoria?	Che tipo di difficoltà hai incontrato durante lo svolgimento di questa attività? Le hai risolte adottando qualche consiglio relativo al tuo stile di apprendimento? Se sì, quali?	Come pensi che il tuo processo di memorizzazione e sia migliorato dopo aver fatto questa attività?	Nei momenti in cui non riuscivi a ricordare tutte le figure che dovevi fare, come ti sei sentito? Sei riuscito a superare questa sensazione o ti sei bloccato? Puoi raccontarci la tua esperienza?	Come pensi che sia cambiata la tua capacità di ricordare dopo questa attività?	Pensi che l'abilità di memorizzare sia importante nella tua vita? Se sì, in quali altri aspetti della sua vita?	Pensi che fare un'attività pratica possa motivarti meglio a rafforzare la tua abilità di memorizzare?

**Competenza imprenditoriale attraverso lo sport**

Imparare le *abilità*

**Modulo 1 - Imparare attraverso l'esperienza**

**Attività 2: Posizioni di base dell'Acro Yoga**

**Tempo di condivisione post-attività**

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Come reagisci dopo aver capito di aver commesso un errore o un fallimento?	Ogni caduta è un passo verso il successo, non un fallimento. Come hai provato questa sensazione?	Come pensi che sia cambiata la tua capacità di gestire il fallimento dopo l'attività?	Quali sono secondo te i fattori per cui un fallimento può diventare un'opportunità?	Abbiamo imparato che dobbiamo guardare al fallimento sotto una luce positiva. Dopo questa attività, come affronti di nuovo la paura del fallimento?

## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 1 - Imparare attraverso l'esperienza

Imparare le *abilità*

### Attività 3: Piegamenti all'indietro con oggetti

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Come pensi che sia il tuo livello di problem solving dopo questa attività?	Durante la ricerca dell'oggetto per svolgere l'attività che approccio hai usato? Sei riuscito ad adattarti alla situazione?	Come affronti di solito un problema? Come ti ha aiutato questa attività a comportarti diversamente?	Quali domande ti sei posto/a quando ti sei trovato/a di fronte al problema nell'attività?

## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 1 - Imparare attraverso l'esperienza

Imparare le *abilità*

### Attività 4: Calci di rigore

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Qual è stato il tuo processo decisionale individuale per scegliere dove tirare i tuoi primi 3 gol?	Durante i tiri hai pensato a cosa potrebbe succedere al prossimo tentativo?	Come si è svolto il processo decisionale nelle fasi di Valutazione e Creazione di gruppo? Sicuramente è stato più complicato di quello individuale. Elenca i vantaggi e gli svantaggi dei due processi.	Cosa pensi di dover migliorare come individuo per prendere meglio le decisioni in un gruppo quando è necessario?	Svolgendo l'attività hai praticato il metodo "Higher Order Thinking". Come pensi che possa essere utile per il tuo futuro come persona e lavoratore/trice?

## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 1 - Imparare attraverso l'esperienza

Imparare l'*attitudine*

### Attività 1: Piccoli giochi olimpici

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

<p>Perché è importante impegnarsi nella squadra? Dai almeno una motivazione relativa all'ambiente scolastico e l'altra relativa al lavoro.</p>	<p>Quali pensi che siano i vantaggi e gli svantaggi di essere coinvolto/a in una squadra? Elenca almeno 3 vantaggi e 3 svantaggi.</p>	<p>Riflettendo sui tuoi punti di forza, descrivi il tuo ruolo e il tuo impegno nella squadra durante lo svolgimento dei giochi.</p>	<p>Svolgendo quale gioco ti sei sentito/a più escluso/a? Spiega perché.</p>

**Competenza imprenditoriale attraverso lo sport**

Imparare l'*attitudine*

**Modulo 1 - Imparare attraverso l'esperienza**

**Attività 2: Essere un insegnante e un facilitatore**

**Tempo di condivisione post-attività**

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Nella tua squadra, come sono stati divisi i compiti per motivare ogni compagno di squadra? Quali criteri avete usato per assegnarli?	Cosa ti ha motivato maggiormente a fare del tuo meglio nell'attività?	Ti sei sentito/a più motivato/a durante la fase di apprendimento o di insegnamento? Perché?	Quale abilità hai sviluppato maggiormente durante l'attività? Quale meno? Spiega perché.	Come applicheresti la motivazione che hai usato nel gioco alla tua vita quotidiana?

## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

Imparare le *conoscenze*

### Modulo 2 - Affrontare l'incertezza, l'ambiguità e il rischio

### Attività 1: Cosa sono l'incertezza, l'ambiguità e il rischio?

#### Tempo di riflessione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Può descrivere nel modo più accurato possibile cos'è una situazione di rischio?	Puoi descrivere nel modo più accurato possibile cos'è una situazione ambigua?	Puoi descrivere nel modo più accurato possibile cos'è una situazione di incertezza?	Quali sono le differenze tra rischio e incertezza?	Descrivi una strategia da poter seguire per gestire efficacemente un rischio o una situazione ambigua.



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 2 - Affrontare l'incertezza, l'ambiguità e il rischio

Imparare le *conoscenze*

### Attività 2: Banana, scimmia e tigre

#### Tempo di riflessione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Cosa significa per il leader di una squadra avere in mente la "Prospettiva a lungo termine" della soluzione di un problema o del confronto con un ostacolo?	Il quesito di Banana, Scimmia e Tigre è un problema matematico?	La soluzione del problema attuale si basa sulla capacità umana di analizzare le prospettive e le conseguenze dei fatti. Sei d'accordo o no e perché?	Quale dei fattori tra una banana, una scimmia e una tigre è il più difficile da gestire?	Quale dei seguenti fattori è il più importante: la banana, la scimmia, la barca, la tigre, il conducente della barca. Perché?



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

Imparare le *abilità*

### Modulo 2 - Affrontare l'incertezza, l'ambiguità e il rischio

### Attività 1: Movimenti per creare spazio

#### Tempo di riflessione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Per risolvere efficacemente un problema, il leader deve: a) essere paziente e avere buone relazioni pubbliche, b) essere un decisore e avere esperienze precedenti, c) essere un analizzatore accurato e capace di usare tutte le risorse attuali	La soluzione dei problemi dipende dall'abilità di un individuo o dalla cooperazione di un gruppo?	Ogni problema ha sempre una soluzione unica	Descrivi agli altri studenti il modo di reagire a un problema per trovare la soluzione più adeguata.	Il processo di risoluzione dei problemi include un piano B? perché?



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 2 - Affrontare l'incertezza, l'ambiguità e il rischio

Imparare le *abilità*

### Attività 2: Gioco del rischio

#### Tempo di riflessione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

I livelli di rischio che una persona assume dipendono dalle proprie capacità e qualifiche individuali?	Descrivere le differenze tra un rischio e un incidente.	Puoi fare degli esempi di fattori che influenzano un processo decisionale per trovare una soluzione a un problema di rischio?	In quali situazioni una decisione di rischio è più alta?	Lo sport è un settore in cui il rischio potrebbe presentarsi in molte forme. Se sei d'accordo, puoi fare degli esempi di rischi?



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

Imparare le *abilità*

### Modulo 2 - Affrontare l'incertezza, l'ambiguità e il rischio

### Attività 3: Due giochi - Un risultato

#### Tempo di riflessione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Un punto cruciale per dare una soluzione adeguata è conoscere esattamente e dettagliatamente il problema. Perché?	Il modo in cui l'altra squadra gioca o affronta un ostacolo potrebbe essere appropriato per la nostra squadra durante una competizione?	Quali sono i benefici di una sessione di riepilogo?	Perché è importante avere chiarezza su quale sia realmente il problema da risolvere?	Che cos'è una strategia e chi è responsabile di selezionare quella appropriata?

## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 2 - Affrontare l'incertezza, l'ambiguità e il rischio

Imparare l'*attitudine*

### Attività 1: Resilienza

#### Tempo di riflessione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Le avversità nello sport sono inevitabili?	Quando un giocatore commette un errore, è un'occasione per migliorare le sue capacità?	È fondamentale che le persone controllino i loro limiti di tanto in tanto, esattamente come fanno gli atleti. Fai riferimento a ciò che è un limite	Il successo è un processo consapevole. Perché?	Se un giocatore, uno studente o un imprenditore evita la complessità, le situazioni di rischio, e qualsiasi difficoltà nella vita, potrebbe essere sicuro che perderà la prospettiva per una migliore performance o sviluppo



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 2 - Affrontare l'incertezza, l'ambiguità e il rischio

Imparare l'*attitudine*

### Attività 2: Proattività - cambiare le regole

#### Tempo di riflessione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Perché un giocatore deve essere flessibile?	Gli studenti devono essere proattivi per affrontare i cambiamenti nella vita come nello sport. Perché?	Una squadra durante un periodo di allenamento cambia le regole del gioco? Per quali ragioni l'allenatore potrebbe farlo?	I cambiamenti delle regole durante un periodo di allenamento sviluppano le abilità e la percezione dei giocatori?	Puoi paragonare i cambiamenti nelle regole dello sport con i cambiamenti nel mercato? Quali sono i cambiamenti che influenzano il processo economico quotidiano e la vita delle persone?



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 3 - Creatività

Imparare le *conoscenze*

### Attività 1: Riscaldamento

#### Tempo di riflessione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Puoi spiegare come hai usato le conoscenze interdisciplinari in questa attività?	La conoscenza interculturale ti ha aiutato ad essere più creativo/a? Ti ha aiutato a generare più idee?	Hai avuto difficoltà a fare collegamenti tra sport apparentemente diversi? Potresti spiegare cosa ha influenzato il tuo processo di pensiero? (per esempio l'esperienza personale, lo sport preferito, ecc.)	La conoscenza interdisciplinare e la capacità di fare collegamenti aiutano le persone a diventare più creative? Se pensi che sia vero, potresti approfondire l'idea?



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 3 - Creatività

Imparare le *conoscenze*

### Attività 2: Sfida di danza

#### Tempo di riflessione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Puoi spiegare come hai usato la conoscenza multiculturale in questa attività?	Quanti stili di danza hai usato nella tua coreografia? Puoi spiegare cosa ha influenzato la tua scelta?	Durante la preparazione della coreografia, è stato d'aiuto lavorare in gruppo? Ti ha aiutato ad essere più creativo o diresti il contrario?	La conoscenza multiculturale aiuta le persone a diventare più creative? Se pensi che sia vero, potresti approfondire l'idea?

## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 3 - Creatività

Imparare le *conoscenze*  
**Attività 3: calciare o colpire**

### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Puoi spiegare come e dove hai usato il pensiero diversificato in questa attività?	Durante il gioco, pensi che la possibilità di colpire la palla con qualsiasi parte del corpo abbia aiutato o ostacolato la tua creatività?	Durante la partita, hai avuto difficoltà a colpire la palla e a pensare in modo creativo allo stesso tempo?	Durante la partita, hai pensato di colpire la palla in modo da garantire un vantaggio tattico sul tuo avversario?	Il pensiero diversificato aiuta le persone a diventare più creative? Se pensi che sia vero, potresti elaborare l'idea?



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 3 - Creatività

Imparare le *abilità*

### Attività 1: Corsa dei bruchi

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Hai avuto difficoltà a creare varie soluzioni? A cosa pensavi prima di generare idee?	Ora, dopo aver avuto tempo di pensarci, cosa avresti fatto diversamente?	Questo esercizio ha avuto un impatto positivo su di te e sul tuo pensiero immaginativo? Se sì, potresti spiegare meglio?	Lavorare in gruppo rende più facile generare idee o hai avuto difficoltà a trovare un accordo all'interno del gruppo?	Hai migliorato le tue capacità di comunicazione durante questo esercizio? Se sei d'accordo, potresti spiegare meglio?



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 3 - Creatività

Imparare le *abilità*

### Attività 2: La rete da pesca

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Pensi che questo esercizio abbia avuto un impatto positivo sulle tue capacità di osservazione? Se sei d'accordo, potresti spiegare meglio?	Ora, dopo aver guardato il video e partecipato al gioco, sarai più consapevole di certe cose nel tuo ambiente?	Pensi che pianificare in anticipo qualsiasi compito basandosi sull'osservazione aumenti le probabilità di successo? Se sei d'accordo, potresti spiegarti meglio?	Secondo te, la cooperazione della squadra che doveva acchiappare è stato uno dei fattori essenziali del loro successo?



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 3 - Creatività

Imparare le *abilità*

### Attività 3: Gara di tappetini

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

L'attività svolta ha avuto un impatto sulle tue capacità di problem solving? Se sei d'accordo, potresti spiegare meglio?	Hai riconosciuto tutte le fasi del problem solving creativo all'interno dell'esercizio? Puoi dire quale è stata la più difficile?	Lavorare in gruppo ti ha aiutato a generare più idee o è stato il contrario? Ti sei sentito/a più motivato/a all'interno del gruppo o avresti preferito lavorare da solo/a?	Hai avuto più difficoltà a generare idee o a filtrarle?	In generale, pensi che la cooperazione e le capacità di comunicazione siano importanti per il lavoro di gruppo? Se sei d'accordo, potresti spiegare meglio?

## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 3 - Creatività

Imparare l'*attitudine*

### Attività 1: Acchiappa, Lancia e Rischia!

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Hai preso un rischio calcolato e hai cercato di segnare 2 punti? Cosa hai pensato e preso in considerazione prima di lanciare la palla?	Hai pensato al posizionamento degli avversari prima di lanciare la palla?	Pensandoci ora, dopo la partita, avresti fatto alcune mosse/tiri in modo diverso e avresti seguito un percorso più rischioso?	Hai afferrato il concetto di un approccio avventuroso e prenderai in considerazione l'idea di correre rischi più calcolati nelle tue imprese future?

## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 3 - Creatività

Imparare l'*attitudine*

### Attività 2: Staffetta del granchio

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Lavorare e giocare per una squadra ha qualche effetto sulla sua motivazione? Se sì, potrebbe spiegarsi meglio?	Faresti lo stesso sforzo (o anche maggiore) se avessi gareggiato solo per te stesso? O al contrario?	Quale motivazione è più importante secondo te? Intrinseca o estrinseca? Potresti spiegarti meglio?	Come ha gestito il tuo team i passaggi di consegne? Siete riusciti a creare una soluzione soddisfacente? O procedereste diversamente ora?



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 4 - Prendere iniziativa

Imparare le *conoscenze*

### Attività 1: Giri di motivazione

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Cosa ti ha motivato durante l'attività?	Eri più motivato/a quando dovevi correre da solo/a o quando facevi parte di una squadra?	Eri più motivato/a quando hai scoperto che i tuoi punti individuali contavano per i punti della tua squadra? Perché?	Puoi identificare le ricompense interne che hai pensato di ottenere dalle tue azioni (quelle personali) e quelle esterne (quelle che riguardano gli altri)?



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 4 - Prendere iniziativa

Imparare le *conoscenze*  
**Attività 2: Gara di empatia**

### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

<b>Quando stavi dando indicazioni:</b> Qual è stata la tua strategia mentre guidavi il tuo partner? Hai provato a metterti nei panni del tuo partner e cercare di capire come ci si sente a non vedere?	Pensi di aver usato l'empatia mentre guidavi il tuo compagno di squadra? L'hai trovato difficile?	<b>Quando eri bendato/a:</b> Ti sembra che il tuo partner abbia dato istruzioni chiare? Pensi che il tuo partner abbia preso abbastanza in considerazione la tua situazione (di non poter vedere) e le sfide che ti si sono presentate?	Cosa avresti voluto che il tuo partner facesse in modo diverso per esserti più utile?	Pensi che abbiamo bisogno di empatia per prendere l'iniziativa di aiutare gli altri?



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 4 - Prendere iniziativa

Imparare le *conoscenze*

### Attività 3: Contatto con la palla

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Che differenza hai notato tra il primo e il secondo esercizio? Credi che la squadra abbia avuto più successo nel secondo esercizio e perché?	Come ti sei sentito/a quando sei stato/a scelto/a per prendere la palla (sotto pressione di far cadere la palla, felice, soddisfatto/a)?	Come ti sei sentito/a quando non sei stato/a scelto/a per prendere la palla?	Quando hai scelto qualcuno a cui lanciare la palla, quali erano le ragioni: era basato sulla strategia (la persona era ben posizionata), basato sui tuoi sentimenti (ti piace quella persona), o sulla tua interpretazione dei sentimenti dell'altra persona (sentivi che la persona voleva la palla, o era pronta a prenderla)?	Come pensi che usare la tua intelligenza emotiva ti abbia aiutato a capire chi era la persona giusta a cui lanciare la palla e ti abbia guidato a prendere l'iniziativa di lanciare la palla a quella persona?



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 4 - Prendere iniziativa

Imparare le *abilità*

### Attività 1: L'isola del coccodrillo

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Pensi di aver usato l'anticipazione e le capacità critiche durante il gioco? Come?	Hai preso l'iniziativa di raccogliere più zattere per te e la tua squadra? Se sì, perché? Se no, perché?	Come pensi che essere in grado di anticipare sia legato al prendere l'iniziativa?	Puoi pensare ad altre circostanze o situazioni in cui è utile anticipare un'azione?	Trovi difficile anticipare? Se sì, come pensi di poterci lavorare?

## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 4 - Prendere iniziativa

Imparare le *abilità*

### Attività 2: Percorso a ostacoli

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Per superare gli ostacoli, hai contribuito a dare idee/soluzioni e/o a prendere decisioni e scelte? Spiega come.	Pensi che la leadership sia importante per essere in grado di prendere decisioni? Perché?	Ti riesce difficile o relativamente naturale prendere decisioni? Di solito esprimi facilmente le tue decisioni agli altri o le tieni nella tua mente inconsciamente? Perché?	Ti piace risolvere i problemi? Sei più a tuo agio nel risolvere problemi mentali (che richiedono più logica e razionalità) o problemi fisici (che richiedono forza fisica e comprensione dell'ambiente fisico)?	Come pensi che il processo decisionale e la risoluzione dei problemi facciano parte dell'azione di prendere iniziative?



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 4 - Prendere iniziativa

Imparare le *abilità*

### Attività 3: Pianificazione strategica

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Troi che sia facile per te ideare una strategia? Spiega il tuo processo di strategia.	In che modo il pensiero critico e creativo aiuta a prendere iniziative?	In che modo il pensiero critico e creativo aiuta a prendere iniziative?



**Competenza imprenditoriale attraverso lo sport**

**Modulo 4 - Prendere l'iniziativa**

Imparare l'*attitudine*

**Attività 1: Essere il coach**

**Tempo di condivisione post-attività**

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Quale posizione ti sentivi più a tuo agio a coprire, l'allenatore o l'allievo? Spiega perché.	Quali sono secondo te le qualità più importanti per essere un allenatore/leader?	Quando eri allievo, quale comportamento hai apprezzato dal tuo allenatore? Quale comportamento non hai apprezzato?	In che modo pensi che la leadership abbia un ruolo nel prendere iniziative?	In che modo pensi che la leadership sia importante per la tua vita quotidiana?

**Competenza imprenditoriale attraverso lo sport**

**Modulo 4 - Prendere l'iniziativa**

Imparare l'*attitudine*  
**Attività 2: Coreografie**

**Tempo di condivisione post-attività**

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Ti piace creare cose per te stesso e per gli altri? Perché?	Descrivi le sensazioni positive che hai provato mentre insegnavi la coreografia all'altro gruppo.	Insegnare qualcosa a qualcuno richiede fiducia in se stessi, pensi che la fiducia in se stessi sia un'abilità importante? Perché?	Venire istruiti da qualcun altro richiede che la persona sia affidabile. Pensi che il gruppo che ti ha insegnato la coreografia l'abbia fatta bene?	Come pensi che la fiducia in se stessi e l'affidabilità giochino un ruolo nel prendere iniziative?



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 4 - Prendere iniziativa

Imparare l'*attitudine*  
**Attività 3: Cos'è l'ambizione?**

### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

In questa attività, ti è stato chiesto di elaborare un chiaro piano di azioni per raggiungere i tuoi obiettivi. È stato difficile per te pensare agli obiettivi e fare un piano? Perché?	Pensi che sia importante avere ambizione in tutte le cose che fai, anche in quelle piccole della tua vita quotidiana?	Come pensi che avere ambizione possa aiutarti nella tua vita?	Pensi che avere ambizione sia importante per prendere iniziative? Perché?



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 5 - Autoconsapevolezza e Autoefficacia

Imparare le *conoscenze*

### Attività 1: Analisi SWOT personale

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Dopo aver svolto l'attività, hai capito i tuoi punti di forza e di debolezza? Fai una lista e spiega come li hai identificati.	Dopo aver identificato i tuoi punti di forza e di debolezza, come li trasformerai in opportunità?	Secondo te, quali delle tue debolezze potrebbero impedirti di raggiungere i tuoi obiettivi? Pensi che potrebbero causare problemi in futuro? In che modo?	Dopo aver imparato come funziona l'analisi SWOT, come pensi di usarla nella tua vita quotidiana o nel tuo lavoro futuro?



**Competenza imprenditoriale attraverso lo sport**

**Modulo 5 - Autoconsapevolezza e Autoefficacia**

Imparare le *conoscenze*

**Attività 2: Camminare con consapevolezza**

**Tempo di condivisione post-attività**

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Com'era il tuo stato d'animo prima dell'attività? Le tue emozioni e i tuoi sentimenti sono cambiati dopo l'attività? Spiega cosa hai provato	Ti sei concentrato/a su te stesso/a mentre facevi questa attività? Pensi che questa attività sia una buona pratica per capire le tue vere emozioni?	Fai un esempio concreto di come questa attività può aiutarti nella tua vita quotidiana.	Pensi di aver imparato qualcosa di nuovo su te stesso/a? Sei più consapevole delle tue debolezze e dei tuoi punti di forza? Spiega perché

**Competenza imprenditoriale attraverso lo sport**

**Modulo 5 - Autoconsapevolezza e Autoefficacia**

Imparare le *conoscenze*

**Attività 3: Sport X Tutti**

**Tempo di condivisione post-attività**

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Ti senti cambiato/a dal primo giorno in cui hai iniziato l'attività? Senti di aver sperimentato nuove sensazioni ed emozioni e di aver imparato nuovi valori?	Quando e come ti sei sentito/a ostacolato? Come pensi di superare le tue debolezze?	Quali pensieri hai sviluppato per aiutarti a superare le sfide e raggiungere il tuo obiettivo?	Pensi che questa sfida che hai affrontato sia fondamentale per capire alcuni valori nella tua vita futura? Spiega come.



**Competenza imprenditoriale attraverso lo sport**

**Modulo 5 - Autoconsapevolezza e Autoefficacia**

Imparare le *abilità*

**Attività 1: Rigori di distrazione**

**Tempo di condivisione post-attività**

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Come ti sei sentito/a quando gli altri giocatori hanno iniziato a distrarti? Cosa hai pensato in quel momento?	Cosa ti ha dato la forza di avere successo nel gioco?	Come è cambiata la tua percezione durante i 3 gol? Ti sei sentito/a meglio alla fine del gioco?	Cosa avresti fatto se ti fossi trovato/a in una situazione simile nella vita reale?

## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 5 - Autoconsapevolezza e Autoefficacia

Imparare le *abilità*

### Attività 2: Esercizio di stretching e costanza

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Sei riuscito/a a raggiungere l'obiettivo dell'attività? Hai mantenuto costanza durante tutto il periodo? Hai mai saltato un giorno di allenamento? Perché?	Nel corso dell'attività, hai pensato di rinunciare e non continuare? Spiega perché.	Pensi che la costanza e la motivazione siano correlate? Spiega perché.	Pensi che questa attività sia stata utile per insegnarti ad essere costante con te stesso/a e a prendere un impegno per il futuro? In che modo?



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 5 - Autoconsapevolezza e Autoefficacia

Imparare le *abilità*

### Attività 3: Giocoleria di gruppo

#### Tempo di condivisione post-attività

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Quali strategie hai usato per migliorare le tue abilità per destreggiarti con tutti questi oggetti?	Quali strategie hai usato per migliorare le tue abilità per destreggiarti con tutti questi oggetti?	Cosa è successo durante l'attività quando qualcuno ha fatto cadere la palla? Far cadere la palla può essere considerato un errore. Nella tua vita, è giusto fare degli errori? Quali sono alcuni buoni modi di reagire quando facciamo un errore?	Cosa possiamo imparare da questa attività che può aiutarci ad essere meno ansiosi se ci sentiamo sopraffatti o stressati?



**Competenza imprenditoriale attraverso lo sport**

**Modulo 5 - Autoconsapevolezza e Autoefficacia**

Imparare le *abilità*

**Attività 4: Ritorno dalla sconfitta**

**Tempo di condivisione post-attività**

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Come ti sei sentito/a durante la partita? Pensavi di poter ribaltare il risultato finale?	Qual è stata la tua considerazione/tattica?	Hai creduto nella possibilità di vincere la partita? Spiega! (cioè credere nei miei compagni di squadra e in me stesso).	In quale situazione svantaggiosa ti sei sentito/a più a tuo agio? Perché?



**Competenza imprenditoriale attraverso lo sport**

**Modulo 5 - Autoconsapevolezza e Autoefficacia**

Imparare l'*attitudine*

**Attività 1: Il calciatore estraneo**

**Tempo di condivisione post-attività**

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Quale pensi sia il ruolo più difficile in questa attività, l'estraneo o il giocatore della squadra? Perché?	Dopo un'analisi dettagliata della tua autoefficacia, pensi che sia facile per te raggiungere i tuoi obiettivi? Puoi ottenere ciò che vuoi anche in situazioni difficili?	In qualsiasi ruolo tu abbia giocato, qual è stata la tua strategia? Ha avuto successo? Spiega perché	Come useresti la tua autoefficacia nella tua vita quotidiana o nel lavoro/scuola?



**Competenza imprenditoriale attraverso lo sport**

**Modulo 5 - Autoconsapevolezza e Autoefficacia**

Imparare l'*attitudine*

**Attività 2: Uno contro due - Dribbling**

**Tempo di condivisione post-attività**

Ora che hai portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che hai vissuto e di trarne delle lezioni. Puoi riconoscere le competenze e le abilità che hai usato durante l'attività? Queste domande ti aiuteranno ad analizzarle. Puoi scrivere o disegnare le tue risposte.

Come ti sei sentito/a con questo svantaggio? Come ti sei sentito/a quando non hai avuto successo?	Cosa ti ha dato la fiducia per provare questa sfida?	C'è stato un momento in cui ti sei sentito/a frustrato? Come hai reagito?	Di cosa avevi bisogno per andare avanti? (Cioè qualcuno che ti dia speranza e ti dica di non mollare).



Il sostegno della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto che riflette solo il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute



## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 5 - Consapevolezza di sé e autoefficacia

#### Apprendimento della conoscenza - 2.1 Attività 1

### Tempo di condivisione dopo l'attività

Ora che avete portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che avete vissuto e di trarne insegnamento. Riuscite a riconoscere le competenze e le abilità che avete utilizzato durante l'attività? Queste domande vi aiuteranno ad analizzarle. Potete scrivere o disegnare le vostre risposte.

Dopo aver svolto l'attività, avete compreso i vostri punti di forza e di debolezza? Fate un elenco e spiegate come li avete identificati.	Dopo aver identificato i vostri punti di forza e di debolezza, come pensate di trasformarli in opportunità?	Secondo lei, quali punti deboli potrebbero impedirle di raggiungere i suoi obiettivi? Pensa che potrebbero causarle problemi in futuro? In che modo?	Dopo aver appreso il funzionamento dell'analisi SWOT, come pensate di utilizzarla nella vostra vita quotidiana o nel vostro lavoro futuro?
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------




## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 5 - Consapevolezza di sé e autoefficacia Apprendimento della conoscenza - 2.2 Attività 2

#### Tempo di condivisione dopo l'attività

Ora che avete portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che avete vissuto e di trarne insegnamento. Riuscite a riconoscere le competenze e le abilità che avete utilizzato durante l'attività? Queste domande vi aiuteranno ad analizzarle. Potete scrivere o disegnare le vostre risposte.

<p>Com'era il vostro stato d'animo prima dell'attività? Le vostre emozioni e i vostri sentimenti sono cambiati dopo l'attività? Spiegate cosa avete provato</p>	<p>Vi siete concentrati su voi stessi durante questa attività? Pensate che questa attività sia una buona pratica per capire le vostre vere emozioni?</p>	<p>Fornite un esempio concreto di come questa attività possa aiutarvi nella vostra vita quotidiana.</p>	<p>Pensate di aver imparato qualcosa di nuovo su di voi? Siete più consapevoli delle vostre debolezze e dei vostri punti di forza? Spiegate perché</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


**Competenza imprenditoriale attraverso lo sport**

**Modulo 5 - Consapevolezza di sé e autoefficacia**  
 Apprendimento della *conoscenza* - 2.3 *Attività 3*

**Tempo di condivisione dopo l'attività**

Ora che avete portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che avete vissuto e di trarne insegnamento. Riuscite a riconoscere le competenze e le abilità che avete utilizzato durante l'attività? Queste domande vi aiuteranno ad analizzarle. Potete scrivere o disegnare le vostre risposte.

<p>Vi sentite cambiati rispetto al primo giorno in cui avete iniziato l'attività?          Sentite di aver provato nuove sensazioni ed emozioni e di aver imparato nuovi valori?</p>	<p>Quando e come vi siete sentiti ostacolati? Come pensate di superare le vostre debolezze?</p>	<p>Quali pensieri avete sviluppato per aiutarvi a superare le sfide e a raggiungere il vostro obiettivo?</p>	<p>Pensate che questa sfida che avete affrontato sia fondamentale per capire alcuni valori della vostra vita futura?          Spiegate come</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------




## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

**Modulo 5** - Consapevolezza di sé e autoefficacia  
Apprendimento delle competenze - 3.1 Attività 1

### Tempo di condivisione dopo l'attività

Ora che avete portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che avete vissuto e di trarne insegnamento. Riuscite a riconoscere le competenze e le abilità che avete utilizzato durante l'attività? Queste domande vi aiuteranno ad analizzarle. Potete scrivere o disegnare le vostre risposte.

Come si è sentito quando gli altri giocatori hanno iniziato a distrarsi? Cosa avete pensato in quel momento?	Cosa le ha dato la forza di avere successo nel gioco?	Come è cambiata la vostra percezione durante i 3 gol? Vi siete sentiti meglio alla fine della partita?	Cosa avreste fatto se vi foste trovati in una situazione simile nella vita reale?
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------




## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

**Modulo 5** - Consapevolezza di sé e autoefficacia  
Apprendimento delle competenze - 3.2 Attività 2

### Tempo di condivisione dopo l'attività

Ora che avete portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che avete vissuto e di trarne insegnamento. Riuscite a riconoscere le competenze e le abilità che avete utilizzato durante l'attività? Queste domande vi aiuteranno ad analizzarle. Potete scrivere o disegnare le vostre risposte.

Siete riusciti a raggiungere l'obiettivo dell'attività? Ha mantenuto la costanza durante l'intero periodo? Ha mai saltato un giorno di formazione? Perché?	Nel corso dell'attività, avete pensato di rinunciare e di non continuare? Spiegate perché.	Pensate che la costanza e la motivazione siano correlate? Spiegate perché.	Pensate che questa attività sia stata utile per insegnarvi a essere costanti con voi stessi e a impegnarvi per il futuro? In che modo?
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------




## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

**Modulo 5** - Consapevolezza di sé e autoefficacia  
 Apprendimento delle *competenze* - 3.3 *Attività* 3

### Tempo di condivisione dopo l'attività

Ora che avete portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che avete vissuto e di trarne insegnamento. Riuscite a riconoscere le competenze e le abilità che avete utilizzato durante l'attività? Queste domande vi aiuteranno ad analizzarle. Potete scrivere o disegnare le vostre risposte.

<p>Quali strategie avete usato per migliorare le vostre abilità nel destreggiarvi con tutti questi oggetti?</p>	<p>Quali strategie avete usato per migliorare le vostre abilità nel destreggiarvi con tutti questi oggetti?</p>	<p>Cosa è successo durante l'attività quando qualcuno ha fatto cadere la palla? Far cadere la palla può essere considerato un errore.          Nella vostra vita, è giusto commettere errori? Quali sono i modi migliori per reagire quando si commette un errore?</p>	<p>Cosa possiamo imparare da questa attività che ci può aiutare a essere meno ansiosi se ci sentiamo sopraffatti o stressati?</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

**Modulo 5** - Consapevolezza di sé e autoefficacia  
 Appendimento delle competenze - 3.4 Attività 4

### Tempo di condivisione dopo l'attività

Ora che avete portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che avete vissuto e di trarne insegnamento. Riuscite a riconoscere le competenze e le abilità che avete utilizzato durante l'attività? Queste domande vi aiuteranno ad analizzarle. Potete scrivere o disegnare le vostre risposte.

<p>Come si è sentito durante la partita? Pensavate di poter ribaltare il risultato finale?</p>	<p>Qual è stata la sua considerazione/tattica per il gioco?</p>	<p>Perché ha visto la possibilità di vincere la partita?          Spiegare! (cioè Credere nei miei compagni di squadra e in me stesso).</p>	<p>In quale situazione di svantaggio si è sentito più a suo agio? Perché?</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------


## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

### Modulo 5 - Autoconsapevolezza e autoefficacia Apprendimento della conoscenza - 4.1 Attività 1

#### Tempo di condivisione dopo l'attività

Ora che avete portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che avete vissuto e di trarne insegnamento. Riuscite a riconoscere le competenze e le abilità che avete utilizzato durante l'attività? Queste domande vi aiuteranno ad analizzarle. Potete scrivere o disegnare le vostre risposte.

<p>Quale pensate sia il ruolo più difficile in questa attività, l'outsider o il giocatore della squadra? Perché?</p>	<p>Dopo un'analisi dettagliata della vostra autoefficacia, pensate che sia facile per voi raggiungere i vostri obiettivi? Riuscite a ottenere ciò che volete anche in situazioni difficili?</p>	<p>In ogni ruolo che ha ricoperto, qual è stata la sua strategia? Ha avuto successo? Spiegate perché</p>	<p>Come utilizzerete la vostra autoefficacia nella vita quotidiana o nel lavoro/scuola?</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------




## Competenza imprenditoriale attraverso lo sport

**Modulo 5 - Consapevolezza di sé e autoefficacia**  
Imparare l'atteggiamento - 4.2 Attività 2

### Tempo di condivisione dopo l'attività

Ora che avete portato a termine l'attività, è il momento di riflettere su ciò che avete vissuto e di trarne insegnamento. Riuscite a riconoscere le competenze e le abilità che avete utilizzato durante l'attività? Queste domande vi aiuteranno ad analizzarle. Potete scrivere o disegnare le vostre risposte.

Come vi siete sentiti con questo svantaggio? Come vi siete sentiti quando non avete avuto successo?	Cosa le ha dato la fiducia necessaria per tentare questa sfida?	C'è stato un momento in cui vi siete sentiti frustrati? Come avete reagito in quel momento?	Di cosa avete bisogno per andare avanti? (Per esempio, qualcuno che vi dia speranza e vi dica di non arrendervi).
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------
