



Diventa il tuo atleta preferito.

GUIDA PER GLI INSEGNANTI SCUOLE PRIMARIE

Altri contenuti e dettagli del percorso
educativo sul sito www.coniragazzi.it



Campagna promossa da:



Diventa il tuo atleta preferito.

Questa guida si propone come traccia dedicata a voi insegnanti.

La sua funzione è di supportarvi per affrontare al meglio il percorso educativo legato all'iniziativa che CONI RAGAZZI, in collaborazione con la Presidenza del Consiglio dei Ministri e il Ministero della Salute, ha voluto indirizzare ai ragazzi e alle loro famiglie. Saranno sempre e comunque la vostra esperienza e la vostra competenza di educatori a decretare il successo di questa iniziativa che si pone come obiettivo ultimo il benessere dei vostri piccoli allievi.

LEGENDA



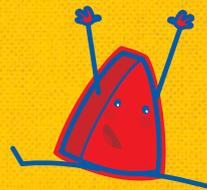
Sfera del benessere

Rappresenta il traguardo da conquistare: si completa con l'unione dei sei spicchi che rappresentano altrettanti stili di vita sani.



Attività

È il primo spicchio, di colore arancio, ed è il protagonista della Scheda 1



Movimento

È il secondo spicchio, di colore rosso, ed è il protagonista della Scheda 2

AMBITO SPORTIVO



Nutrizione

È il terzo spicchio, di colore giallo, ed è il protagonista della Scheda 3



Sviluppo

È il quarto spicchio, di colore verde, ed è il protagonista della Scheda 4

AMBITO ALIMENTARE



Partecipazione

È il quinto spicchio, di colore blu, ed è il protagonista della Scheda 5



Equilibrio

È il sesto spicchio, di colore viola, ed è il protagonista della Scheda 6

AMBITO PSICOLOGICO

INTRODUZIONE

Promuovere uno stile di vita sano ed equilibrato: ecco lo scopo della campagna Coni Ragazzi “Diventa il tuo atleta preferito”. Un traguardo che a scuola si può raggiungere comunicando i corretti comportamenti alimentari, fisico-motori e relazionali che conducono alla conquista del benessere psico-fisico e dell'equilibrio, inteso come armonia della persona intera.

Questi ultimi anni hanno visto sempre più diffondersi tra i ragazzi patologie legate a cattive abitudini, come la sedentarietà, e a errati comportamenti nutrizionali; anche l'isolamento e le difficoltà in ambito affettivo possono creare disagi personali e comportamentali.

Per questo la campagna Coni Ragazzi prevede un intervento in tre ambiti che riguardano la crescita dei bambini: Sportivo, Alimentare, Psicologico.

Ciascuno dei tre ambiti tematici viene presentato sotto due diverse titolazioni:

Sportivo > Attività • Movimento
Alimentare > Nutrizione • Sviluppo
Psicologico > Partecipazione • Equilibrio

Per ciascuno di questi ambiti gli insegnanti di riferimento del progetto dispongono di una scheda da fotocopiare e distribuire in classe. Su di essa, un breve quiz-test consente ai bambini di individuare il proprio profilo (sportivo, alimentare, psicologico) che può essere oggetto di riflessione personale e di discussione in classe.

I consigli che completano la scheda indirizzano il bambino alla consapevolezza dei comportamenti virtuosi inerenti all'ambito trattato e, in generale, all'obiettivo di uno stile di vita sano ed equilibrato.

Per ciascuna scheda viene indicato un obiettivo specifico:

-  **Scheda 1 - Ambito Sportivo > Attività**
OBIETTIVO ► conoscere e praticare una vita attiva
-  **Scheda 2 - Ambito Sportivo > Movimento**
OBIETTIVO ► capire l'importanza dell'esercizio fisico
-  **Scheda 3 - Ambito Alimentare > Nutrizione**
OBIETTIVO ► conoscere e consumare cibi sani
-  **Scheda 4 - Ambito Alimentare > Sviluppo**
OBIETTIVO ► alimentarsi e crescere in modo salutare
-  **Scheda 5 - Ambito Psicologico > Partecipazione**
OBIETTIVO ► riconoscere le relazioni e i momenti positivi
-  **Scheda 6 - Ambito Psicologico > Equilibrio**
OBIETTIVO ► affrontare situazioni negative e volgerle in positivo



Essere coscienti che ciascuno di noi può migliorare la propria condizione attraverso corrette pratiche comportamentali quotidiane è il primo passo verso il raggiungimento del benessere psico-fisico.

Ogni cambiamento implica una “discontinuità” rispetto al passato e la configurazione del presente progetto ha la finalità di far percepire questo passaggio non come un sacrificio ma come una conquista.

La campagna Coni Ragazzi, inoltre, si propone di raggiungere, a ricaduta, tutta la sfera sociale che gravita intorno ai ragazzi: in particolare la famiglia, gli amici, i compagni di gioco e di sport. Gli spunti suggeriti per attività didattiche e ludiche possono trovare applicazione anche nell'ambito familiare rinforzando il messaggio positivo che si intende comunicare.

La campagna nelle scuole primarie è organizzata in **tre momenti**, distinti ma complementari:

(A) APPRENDO

È il momento didattico che l'insegnante svolge in classe con i bambini. Ha lo scopo di trasmettere i messaggi base del progetto e sfrutta i contenuti delle schede allegate al kit didattico distribuito negli Istituti scolastici e il materiale di approfondimento disponibile sul sito www.coniragazzi.it

Ogni scheda è concepita come uno “spicchio di benessere” (richiamato dalla mascotte stampata sulle schede) che con consigli pratici da applicare nella vita di tutti i giorni va a costituire la sfera del benessere psico-fisico. Ogni “spicchio” quindi invita a prendere coscienza di un aspetto del proprio benessere e a tradurlo in pratica, consolidando una buona abitudine o modificandone una negativa.

 **Strumenti:** 6 schede da fotocopiare e distribuire ai bambini e i suggerimenti contenuti in questa Guida.

(B) INVENTO

È il momento creativo durante il quale i bambini vengono stimolati dagli insegnanti a produrre ed elaborare contenuti personalizzati sulla base di quanto appreso nella fase APPRENDO.

Lo strumento individuato per questo elaborato è un POSTER che fa da base all'interpretazione dei temi affrontati con testi, disegni, fotografie ecc... . Il poster verrà appeso in classe e completato nel corso dell'iniziativa.

(C) DOCUMENTO

Con questi elaborati le classi non solo sono invitate a partecipare attivamente al progetto ma anche a divulgarne i contenuti.

Per esempio, i diversi poster potrebbero dar vita ad una mostra all'interno dell'istituto stesso allo scopo di sensibilizzare il maggior numero di persone possibile rispetto ai temi dell'iniziativa, in special modo i famigliari dei piccoli allievi che saranno invitati a visitare l'esposizione.



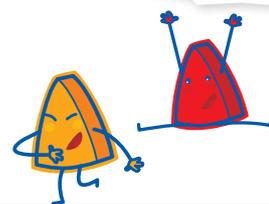
APPRENDO / SPORT

🔧 Scheda 1 - Ambito Sportivo > Attività

OBBIETTIVO ► conoscere e praticare una vita attiva

🔧 Scheda 2 - Ambito Sportivo > Movimento

OBBIETTIVO ► capire l'importanza dell'esercizio fisico



Le schede 1 e 2 sul tema Sport sono le prime che (fotocopiate) consigliamo di utilizzare in classe.

Infatti, iniziare dall'approccio fisico-motorio può essere l'espedito più efficace per coinvolgere i bambini su un discorso ampio e articolato come quello del benessere.

Le schede sono introdotte da brevi paragrafi che servono a esprimere un semplice concetto: *Muoversi fa bene. Programmare il tuo movimento ancora meglio.*

Questo può essere sintetizzato, per esempio, su un pannello da appendere sia in classe che in palestra.

L'attività didattica con le schede prevede: la distribuzione delle fotocopie, un tempo per l'esecuzione del test da parte dei bambini, l'individuazione del profilo, la lettura collettiva dei consigli pratici, lo svolgimento dell'attività ludica come conclusione "leggera" del momento operativo.

A seguito di questa attività, un dialogo-guidato (magari seduti in cerchio in classe o in palestra) dovrà far comprendere che il nostro corpo è costruito proprio per muoversi: il suo compito è il moto e bisogna imparare a sfruttare tutte le occasioni per far "divertire" i nostri muscoli. Con una precisazione importante... movimento non significa per forza correre per ore, fare la maratona o scalare una montagna!

Le domande delle due schede - senza conduzione da parte dell'insegnante - sono pensate appositamente per far comprendere bene questo messaggio e far riflettere sul proprio livello di attività ed esercizio fisico.

L'attività fisica

L'attività fisica è definita come qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici e che comporta un dispendio energetico.

La quantità di energia necessaria per svolgere una qualsiasi attività viene misurata in chilocalorie (Kcal), che sono anche l'unità di misura dell'energia che il cibo ci fornisce. Bisogna quindi far comprendere che le due cose sono connesse e che il consumo calorico è determinato anche dalla quantità di massa muscolare impiegata per produrre il movimento del corpo (in realtà concorrono anche altri elementi, come l'efficacia ergonomica con cui viene effettuata l'attività, il ritmo del movimento ecc.).

Ovviamente ci sono attività come il sonno in cui il dispendio energetico è basso, mentre altre attività come lo sport in cui è molto più alto.

È importante quindi sapere che la nostra giornata è disseminata continuamente di attività fisiche, ma è bene anche essere consapevoli che esistono attività leggere (scrivere, disegnare, cucinare), moderate (salire le scale, aiutare i genitori a spingere il carrello della spesa, camminare a passo veloce) e intense (correre, aiutare il papà a lavare l'automobile).

Lo schema sottostante riassume i concetti legati all'attività fisica: i bambini potranno riportarlo sul loro quaderno assieme a un elenco di azioni che svolgono durante la giornata, divise per attività leggere, moderate e intense.

ATTIVITÀ FISICA

I movimenti corporei sono compiuti dai muscoli scheletrici.

Con il movimento si consuma energia.

L'energia consumata può essere bassa, media, alta.

Questi concetti, seppur semplici, risultano di grande importanza perché, come suggerito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, ogni bambino nella fase di accrescimento dovrebbe praticare attività di moderata intensità per 7 ore settimanali e di alta intensità per 2 ore. Per rinforzare i messaggi trasmessi e "aumentare il movimento", è possibile mettere in atto alcune strategie da sottoporre ai bambini. Ad esempio, si potrebbe far disegnare il "contapassi cartaceo" sul quaderno di ognuno: ogni 20 passi fatti a scuola o nel tragitto casa-scuola si farà una X. Proviamo a contare le X a fine settimana! I bambini, poi, possono essere invitati a disegnare un contapassi per i loro fratelli o genitori per vedere chi è il più pigro della casa: al più pigro toccherà fare 50 gradini in salita!

L'esercizio fisico e lo sport

Dopo aver analizzato i concetti base dell'attività fisica, proviamo a inoltrarci nel mondo dello sport. Non ci interessa parlare di uno sport singolo o di fare la classifica del più bello: l'importante è che con lo sport si svolgono "esercizi fisici". Ma cosa significa fare esercizi?

Fare esercizi significa organizzare in modo serio e ragionato la propria attività fisica. Significa quindi programmare alcune attività con lo scopo di alzare i livelli di impegno richiesto, così da "bruciare" più calorie e soprattutto ottenere, nel tempo, alcuni effetti positivi. Il nostro corpo "reagisce" agli stimoli ripetuti degli esercizi per non trovarsi in difficoltà nel caso di un altro esercizio. Questo fenomeno di adattamento è ciò che produce il miglioramento delle proprie prestazioni e capacità fisiche. In classe, un ulteriore momento didattico può consistere nell'utilizzo dello schema sottostante che elenca le caratteristiche degli esercizi fisici (in parte uguali a quelle dell'attività fisica).

In una lezione successiva si potrà realizzare e commentare insieme un cartellone con le informazioni riassunte qui di seguito:

ESERCIZIO FISICO

I movimenti corporei sono compiuti dai muscoli scheletrici.

Con il movimento si consuma energia.

L'energia consumata può essere bassa, media, alta.

Il movimento del corpo è pianificato, strutturato, ripetitivo.

L'obiettivo è migliorare o mantenere una o più componenti della forma fisica.

Infine bisogna ricordare che anche nel pianificare la propria attività sportiva non bisogna esagerare.

L'attività fisica fortifica le ossa stimolando la produzione di cellule.

Il cuore diventa più forte nello spingere il sangue in circolo.

L'attività fisica brucia i grassi cattivi in eccesso.

I muscoli diventano più forti e resistenti.

Per fare attività fisica è bene aver completato la digestione.

L'attività fisica aiuta a produrre sostanze nell'organismo che fanno dormire meglio.

Con lo sport si impara ad aver maggior fiducia in se stessi, a gestire situazioni difficili e a stare meglio con i coetanei.

Il riposo è una parte fondamentale dell'allenamento. Pur sembrando paradossale, il riposo è proprio il momento in cui il corpo mette in atto tutti i processi che servono a migliorare il funzionamento dell'organismo dal punto di vista cardiaco e muscolare.

Fondamentale è ricordare che bere durante e dopo l'attività fisica, anche se non si ha sete, è un'abitudine importante che permette al nostro corpo di essere subito "rifornito" di un elemento essenziale per la propria sopravvivenza, che poi va perso con la sudorazione.

È utile anche consigliare per il periodo estivo di fare attività nelle ore più fresche, bere molto e cambiare sport rispetto a quello che si è svolto durante l'anno (questo permetterà di conoscere nuovi amici e scoprire le proprie abilità anche in altri ambiti).

I concetti appena espressi potranno essere riassunti su un cartellone come il seguente:

Cibo



Cuore più forte

Acqua



Muscoli più forti

Riposo



Nuovi amici

SPORT



Nuovi talenti

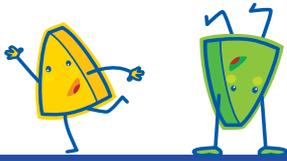


Proposte di altre attività da svolgere in classe e/o in famiglia

- Inventa un esercizio da poter fare in classe al cambio dell'ora.
Esempio: alzarsi e sedersi sulla sedia per 10 volte senza usare le mani.
- Inventa un esercizio che puoi fare in corridoio durante l'intervallo insieme a un compagno. Attenzione: non vale correre!

⚙️ **Scheda 3** = Ambito Alimentare > Nutrizione

OBIETTIVO ► conoscere e consumare cibi sani



⚙️ **Scheda 4** = Ambito Alimentare > Sviluppo

OBIETTIVO ► alimentarsi e crescere in modo salutare

In questa sessione del nostro percorso per raggiungere il benessere vengono approfonditi i contenuti legati all'alimentazione che i ragazzi approcciano in prima battuta attraverso le due schede dedicate al tema (schede 3 e 4).

Le domande a risposta multipla delle schede portano i ragazzi a riflettere sulle loro scelte alimentari sia in termini positivi sia in termini negativi (cattive abitudini): la scheda 3, in termini molto semplici, presenta le “doti” degli alimenti che sarebbe preferibile consumare; la scheda 4 indica gli elementi negativi e fornisce un'importante indicazione: bere acqua spesso. Un buon approccio potrebbe essere quello di leggere assieme ai bambini la parte introduttiva della scheda (dopo averla consegnata loro in fotocopia) per guidarli poi alla compilazione delle domande esortandoli a rispondere in tutta sincerità.

Dopo aver individuato la categoria di appartenenza (profilo), la lezione in classe può proseguire dialogando, commentando insieme i risultati ottenuti e riflettendo sulle domande che possono aver messo maggiormente in crisi.

Le buone abitudini alimentari

Per far riflettere i nostri alunni sulle loro abitudini alimentari, è possibile porre in termini di dialogo alcune delle domande che lo schema seguente suggerisce. La forma di discussione aperta, infatti, sembra essere il modo migliore per favorire una sincera riflessione e il dialogo tra docente e ragazzi.

Abitudini alimentari

Le risposte si devono riferire a quella che è la situazione più abituale. Scegliere una sola risposta.

1. Fai la prima colazione?

Sempre Spesso Raramente Mai

2. Quale bevanda consumi a colazione?

Latte/yogurt/caffelatte/cappuccino Succo di frutta Tè/caffè Cioccolata

3. La tua colazione è a base di:

Biscotti/fette biscottate/merendine/corn flakes/pane Frutta
 Salumi e formaggi Pizza/focaccia/toast

4. Consumi almeno due porzioni di frutta al giorno?

Sempre Spesso Raramente Mai

5. Consumi almeno due porzioni di verdura al giorno?

Sempre Spesso Raramente Mai

6. I tuoi pasti si concludono abitualmente con un dessert o un dolce?

Sempre Spesso Raramente Mai

7. Consumi abitualmente tutti i giorni colazione, pranzo e cena?

Sempre Spesso Raramente Mai

Benessere e varietà degli alimenti

Un altro obiettivo importante è trasmettere una consapevolezza generale del bisogno di adottare uno stile sano di alimentazione: una dieta varia che permetta di conoscere tanti nuovi sapori, evitando cibi “ingannevoli” che, anche se appetitosi, “fanno sforzare troppo il nostro motore” e accumulano troppi grassi; ricordiamo inoltre che sono meglio piccoli spuntini piuttosto che le “abbuffate”.

Per stimolare la riflessione su questo tema, oltre ai consigli che i ragazzi trovano sulla loro scheda, si può fornire loro una copia dell'immagine seguente o farla disegnare (schematizzare). Per coinvolgere la cerchia familiare del bambino, si potrebbe assegnare un compito domestico chiedendo di appendere il disegno sul frigorifero di casa!



Un altro messaggio da comunicare, in una successiva lezione, è quello di far scoprire ai bambini sapori diversi dalla loro esperienza ordinaria, sottolineando la ricchezza di proteine di alcuni cibi, come quelli indicati nell'immagine sottostante. Questo schema può costituire anche il modello di un cartellone da realizzare in classe. Inoltre è utile evidenziare l'importanza dell'assunzione di legumi, che contengono carboidrati e proteine senza apportare grassi dannosi all'organismo!



Tipologia e sequenza dei pasti

Un altro momento didattico può essere dedicato alle abitudini alimentari che portano un bambino su 10 a essere obeso e un'altra significativa parte dei bambini (il 20%) in sovrappeso.

Come buona pratica è bene comprendere che seguire una sana e corretta alimentazione significa assumere il cibo ogni giorno in 5 pasti: 3 principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini.

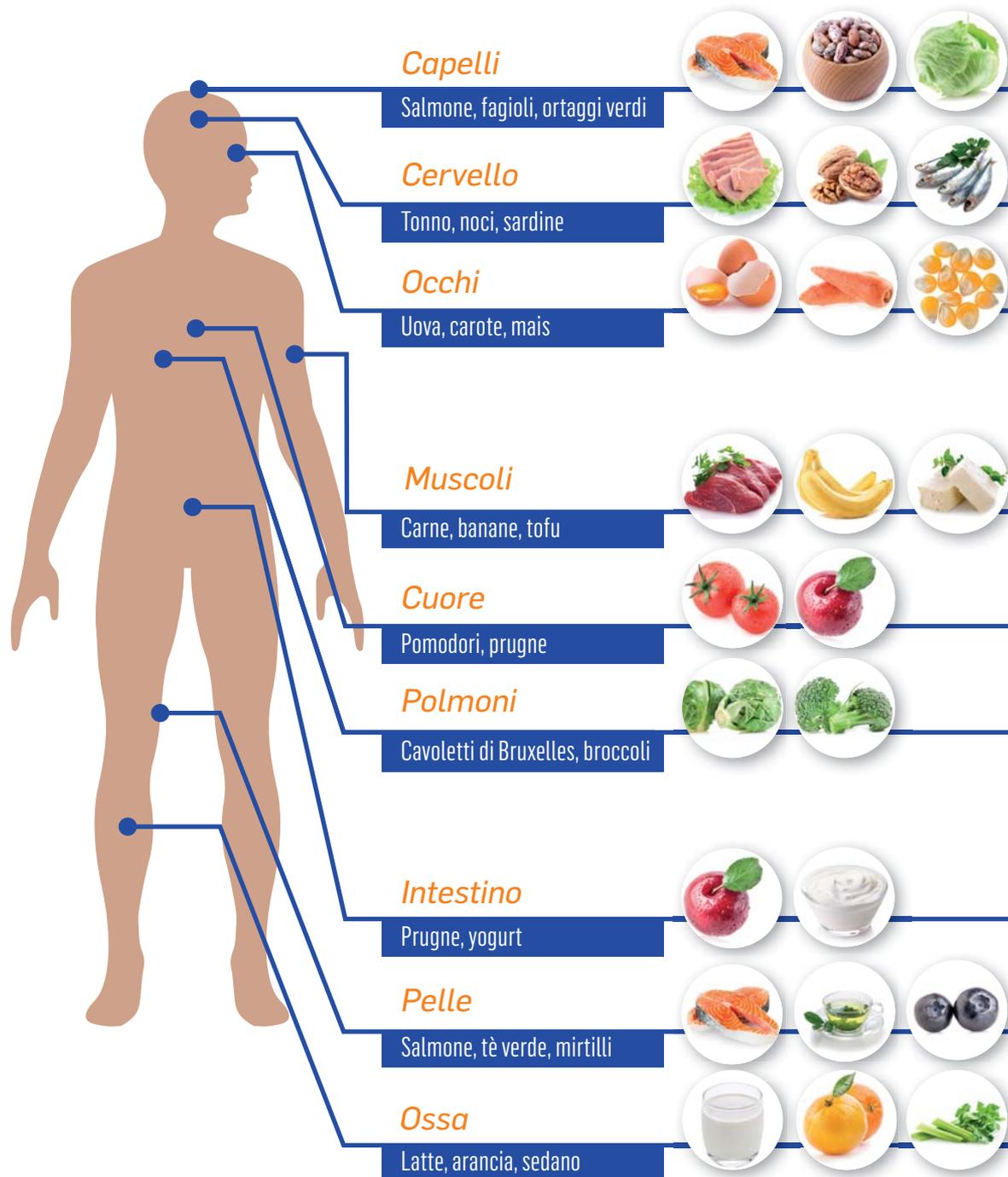
Ai bambini va spiegato che la merenda è fondamentale (questo lo sanno già...) ma che va fatta nella maniera corretta, cioè in modo naturale, completo e leggero. Ad esempio, va ricordato che lo spuntino deve apportare circa il 10% delle calorie giornaliere (non di più) e che deve essere vario (ad esempio, gli zuccheri semplici che si trovano nella frutta associati ai carboidrati complessi del pane).

A questo punto va suggerita ai bambini una serie di scelte alimentari sane:

- non saltare la colazione
- ridurre le bevande zuccherate e gasate
- non esagerare con colazioni molto ricche di zuccheri e carboidrati
- evitare di mangiare fuori pasto

Affinità biologiche tra cibo e organismo

Ecco infine l'ultima tappa del nostro percorso. I bambini hanno appreso che i cibi fanno bene al nostro organismo, ora è utile e interessante che sappiano che ci sono delle "affinità biologiche". Scopriranno così, per esempio, che il salmone fa bene alla pelle e i fagioli ai capelli. L'immagine seguente permetterà ai ragazzi di apprezzare l'importanza dei cibi anche per lo scopo specifico di "fortificare" le singole parti del corpo!



Proposte di altre attività da svolgere in classe e/o in famiglia

- Fingi di essere uno chef e compila il menu della tua scuola cercando di rispettare tutte le informazioni e i consigli che hai appreso.
- Ti hanno affidato il compito di fare la spesa per una festa di compleanno: cosa comprerai?

⚙️ **Scheda 5** ■ **Ambito Psicologico** > **Partecipazione**

OBIETTIVO ► riconoscere le relazioni e i momenti positivi



⚙️ **Scheda 6** ■ **Ambito Psicologico** > **Equilibrio**

OBIETTIVO ► affrontare situazioni negative e volgerle in positivo

Le schede 5 e 6 sono incentrate sul tema Psicologia e, data la delicatezza e la complessità dell'argomento, sarebbe bene utilizzarle in classe dopo aver lavorato con le schede precedenti (Sport e Alimentazione).

A questo punto, infatti, il nostro viaggio verso il benessere continua con un nuovo mezzo di trasporto: è il grande bus della psicologia. Questa parola spaventa, ma bisogna cominciare a guardare con serenità anche ai meccanismi del nostro pensiero che ci porta ad agire in modi diversi di fronte a situazioni simili.

I ragazzi devono capire anche da piccoli che tutto ciò che viviamo lascia un segno nella nostra memoria e questo segno è un piccolo soldino messo nel salvadanaio... è la nostra ricchezza per stare insieme alle persone nel mondo.

Questo in sintesi il contenuto delle introduzioni delle schede 5 e 6 che potranno essere lette insieme ai bambini muniti di fotocopia. Una disposizione a cerchio senza banchi può sdrammatizzare un approccio non sempre facile all'argomento.

L'importanza del gruppo

La riflessione potrebbe prendere spunto dal fatto che forse i bambini non si sono mai soffermati a pensare che il benessere non è solo "assenza di malattia".

Poi, prima di procedere alla compilazione delle domande, è utile focalizzarsi sull'importanza del gruppo: noi non siamo semplicemente in un gruppo, ma dobbiamo "sentirci" gruppo. Con l'aiuto di un genitore, della maestra, dell'allenatore, dell'animatore i bambini impareranno a diventare gruppo, una squadra, una classe, una compagnia di amici. Il gruppo non sarà più visto come una "fossa dei leoni" ma come una risorsa: si va con gli amici per crescere e star bene! Se insieme si impara a vivere il gruppo come una risorsa, l'ansia ("uno stato emotivo a contenuto spiacevole... associato a una condizione di allarme e paura... in assenza di un pericolo reale e sproporzionata rispetto agli stimoli") non sarà una nostra compagna di viaggio.

Dopo la compilazione e il commento delle schede, la proposta per la classe è di disegnare un bambino felice e sereno e uno triste e ansioso. Nella valutazione dell'elaborato, è bene fare attenzione ai colori e al tratto utilizzato! Il compito può proseguire a casa chiedendo aiuto a mamma e papà per rendere meglio l'immagine di "felicità" e di "tristezza".

Il passo successivo è semplice ma significativo: selezionare una frase dagli elenchi dei consigli riportati sulle schede, scriverla su un foglio in maniera creativa (usando colori e personalizzazioni) e fissarla al banco. Ogni bambino avrà una "legge" che si impegna a seguire!

Ansie scolastiche ed extra-scolastiche

A questo punto con i buoni propositi sul banco si potrà affrontare anche il tema scolastico. Dobbiamo ricordare ai ragazzi che anche le paure scolastiche non sono motivate se

ci si impegna con passione e onestà. La paura di non essere capaci di superare una prova non ha motivo di esistere: una prova è solo un altro traguardo da superare. Se riesco subito o fra qualche giorno, la differenza non è molta... ci vuole solo un po' di allenamento quotidiano... proprio come fanno i campioni dello sport!

L'ansia, la paura o la vergogna possono presentarsi anche fuori dalle mura scolastiche, ad esempio nei momenti di gioco al parco o nella squadra sportiva. Il confronto non deve fare paura: confrontarsi serve per crescere e per avere un altro punto di paragone per capire se posso ancora migliorare. L'insegnante, l'istruttore, l'educatore hanno il compito di sostenere questo percorso ricordando che nessuno ha il diritto di dire che "tanto non sarei di aiuto alla squadra". Il circolo vizioso raffigurato nello schema seguente è molto rappresentativo di ciò che spesso accade. Disegnatelo su un cartellone e poi provate a creare un "circolo virtuoso" con i termini opposti!

La sconfitta come risorsa

Bisogna quindi ricordare ai bambini che l'errore, lo sbaglio o la sconfitta sono la normalità della vita, sono parte di un processo dinamico in continuo divenire, dove niente è definitivo. L'impegno, insieme alla fiducia in se stessi e all'aiuto degli amici, permette di avanzare verso le difficoltà (le verifiche a scuola, la finale del campionato, i nuovi compagni...) perché ogni traguardo comporta uno sforzo e una fatica che fanno crescere. Nell'affrontare questo tema, piuttosto delicato, è bene ricordare che ogni bambino ha i suoi tempi di sviluppo motorio, cognitivo, affettivo e relazionale. Non tutti i bimbi, per diversi motivi, sono pronti a orientarsi al mondo in maniera "competitiva", quindi è sempre utile fare attenzione alle diverse sensibilità dello sviluppo infantile con cui si entra in relazione e diversificare opportunamente la comunicazione.



Le regole del benessere psicologico

In questo contesto "di vita" lo sport può insegnare ad affrontare situazioni di disagio o difficoltà. Proponete alla classe di fare un cartellone con il decalogo del vero atleta:

Decalogo del vero atleta

- 1** non demoralizzarti
- 2** riparti e allenati di più
- 3** aiuta i compagni
- 4** accetta l'aiuto dei tuoi amici
- 5** segui le indicazioni dei maestri
- 6** collabora
- 7** sforzati di comprendere le ragioni degli altri
- 8** se serve, chiedi aiuto
- 9** (scrivi tu!)
- 10** (scrivi tu!)



È possibile organizzare un'altra attività didattica consegnando la scheda sottostante ai bambini e chiedendo di formare delle coppie con le frasi delle due colonne che comunicano lo stesso messaggio (abbinare il numero con la lettera corrispondente). L'insieme di queste buone pratiche aiuterà il bambino a crescere determinato, tranquillo e contento!

| | |
|---|--|
| 1) Un buon giocatore non interrompe il gioco. | A) Una buona persona si impegna sempre per sé e per gli altri. |
| 2) Un buon giocatore non discute. | B) Una buona persona sorride per gli errori. |
| 3) Un buon giocatore non deride i perdenti. | C) Una buona persona è onesta. |
| 4) Un buon giocatore sa perdere serenamente. | D) Una buona persona stimola amici e colleghi. |
| 5) Un buon giocatore non inganna. | E) Una buona persona non concederebbe di fare quello che lui non farebbe. |
| 6) Un buon giocatore non cerca l'imbroglione. | F) Una buona persona non si vanta dei propri successi. |
| 7) Un buon giocatore non sottostima l'avversario. | G) Una buona persona non trascuri mai il proprio compito. |
| 8) Un buon giocatore incoraggia i compagni. | H) Una buona persona non contesta le decisioni. |
| 9) Un buon giocatore gioca onestamente. | I) Una buona persona rispetta tutti. |
| 10) Un buon giocatore cerca di dare sempre il massimo. | L) Una buona persona stima gli altri più di se stesso. |



Proposte di altre attività da svolgere in classe e/o in famiglia

- Inventare un motto o grido di battaglia che ti darà coraggio e sostegno quando ti senti un po' "debole".
- Inventare un percorso "sensoriale" nella tua classe e nel corridoio della scuola. Accompagna un tuo amico bendato per questo percorso, poi invertite i ruoli. Capirete l'importanza di essere responsabili e seri, oltre al valore di riporre fiducia negli altri.



**Diventa
il tuo atleta
preferito.**

Campagna CONI RAGAZZI “Diventa il tuo atleta preferito”

CONI

a cura dell'Ufficio Strategia e Responsabilità Sociale
Segreteria operativa: valori@sportdiclasse.it

COMITATO SCIENTIFICO

Gianfranco Beltrami (direttore scientifico)
Nicola Lovecchio (area motoria)
Francesco Pasqualoni (area alimentazione)
Francesco Riccardo (area psicologia)

REALIZZAZIONE EDITORIALE

Iniziative Speciali di De Agostini Libri S.p.A.

Testi e supervisione pedagogica
Nicola Lovecchio

Iconografia: DeA Picture Library, Shutterstock

Layout: Espressioni Digitali

Illustrazioni: Andrea Astuto

© Comitato Olimpico Nazionale Italiano
Piazza Lauro de Bosis, 15 00135 - Roma
© 2016 De Agostini Libri S.p.A. Novara

Stampa: Grafikarte, Roma - 2016

Campagna promossa da:



Ministero della Salute



