

Percorso “ATTIVITÀ SPORTIVA, ATTIVITA’ FISICA, IDENTITA’ INDIVIDUALE”

Introduzione metodologie e obiettivi: il percorso analizza i comportamenti dei giovani rispetto al rapporto che loro hanno nei confronti dell’attività fisica, del fare movimento e della sedentarietà.

Fasi e tempi:

Accoglienza della classe (10 minuti)

- 1) **Brainstorming:** “Attività Fisica, Sport, Corporeità” (durata 40-45)
 - 3 cartelloni, uno per parola, confronto tra i termini comuni e termini diversi
 - Divisione in tre gruppi per la creazione delle tre definizioni partendo dalle parole chiave
- 2) **Laboratorio Pubblicità** (Alimenti-Integratori Sintetici) (2 gruppi 40’)
 - Scheda per la rielaborazione critica degli spot (messaggio implicito e messaggio esplicito)
 - Come contrastare il messaggio implicito?
 - Discussione e confronto con l’utilizzo della comunicazione non verbale
- 3) **Analisi immaginativa :** “Consapevolezza corporea” (30’)
- 4) **Camminata consapevole** (30’)
 - Pedometro Contapassi (quanti passi in 10 minuti? Quanti passi in un percorso esterno?)
- 5) **Laboratorio attività fisica non competitiva e laboratorio di bioenergetica** (durata 40’)
 - A. Gioco delle sedie (cooperazione)
 - B. Gioco dei movimenti (coordinamento)