

Gioco «Mantenere l'equilibrio»

Video (<https://www.youtube.com/embed//PzrANzaGxfM>)

Tempo

8–10 minuti

Materiali

–

Svolgimento

Due persone si posizionano, stando su un piede solo, a circa un metro di distanza tra loro. Quindi estendono le braccia in avanti e uniscono i palmi delle mani. Spingendo o cedendo alla pressione sulle mani, ciascuna persona cerca di sbilanciare l'altra. Se una persona appoggia il secondo piede a terra, riceve un punto di penalità.

Chi vincerà la sfida senza ricevere neanche un punto?

Variazioni

Questa sfida si può anche svolgere con gli occhi bendati.

Variante con i piedi: invece di spingersi con i palmi delle mani, usare un piede.

cfr. Trainingsworld (2015). Gestire lo stress. Magglingen: Ufficio federale dello sport. Disponibile in pdf (http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2015/11/Stressmanagement_i.pdf) (2017).

Il duello. Magglingen: Ufficio federale dello sport.

Qui disponibile (<https://www.mobilesport.ch/aktuell/scuola-in-movimento-abilita-equilibrio-il-duello/>)

Promozione della competenza di vita: Gestione dello stress

Passaggio 1 – Osservazione (Percezione)

- Che cosa vi ha procurato stress durante questo esercizio?
- Come avete gestito questo stress?

Passaggio 2 – Valutazione (Discussione)

- Come gestite la condizione di squilibrio tra quanto vi viene richiesto e le vostre possibilità personali (= stress)?

Passaggio 3 – Riflessione (Opzioni alternative)

- Quali strategie potete adottare per evitare che lo stress abbia un impatto negativo sulle vostre prestazioni (p. es. esercizi di respirazione)?
- Supponiamo che vi sentiate in una condizione di squilibrio. Che cosa può aiutarvi a ritrovare la calma?

Passaggio 4 – Accompagnamento (Applicazione)

- Come responsabile, osserva se dopo questo esercizio i ragazzi sono in grado di affrontare meglio lo stress. Cogli occasioni successive per riprendere l'argomento.

Passaggio 5 – Ricominciare dal Passaggio 1

Per maggiori informazioni: <https://www.coolandclean.ch>