

Nome Classe Data

MOMENTI DI RABBIA

- Ogni tanto succede di perdere la pazienza, di reagire a qualcosa che ci infastidisce e provare quella sensazione che si chiama "rabbia". Racconta un episodio nel quale hai reagito con rabbia: scrivi la causa scatenante e le tue azioni successive.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Quali reazioni interne ricordi di aver provato con il corpo (tremori, voglia di urlare o scappare, sudore...)?

.....

.....

.....

- Come hai fatto a uscire da quella situazione? Ti viene in mente un modo migliore?

.....

.....

.....

ANALIZZARE E RIFLETTERE SULLA RELAZIONE TRA CORPO ED EMOZIONI E SUL CONCETTO DELLO STAR BENE.

Nome Classe Data

AGGRESSIVITÀ POSITIVA

- In molti sport gli avversari entrano in contatto con gli altri e si attiva dell'aggressività. Inserisci nella tabella, in base alla regola del contatto fisico, alcuni sport che si possono vedere alle Olimpiadi.

lancio del peso – calcio – tuffi – pallavolo – scherma – palanuoto – salto in alto – maratona – ciclismo – tennis – giavellotto – rugby – baseball – basket – staffetta 4x400 m – pugilato – nuoto sincronizzato – hockey.

Da soli senza contatto con l'avversario	Da soli con contatto con l'avversario	A squadre senza contatto con l'avversario	A squadre con contatto con l'avversario
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- In ogni colonna, sottolinea con il rosso lo sport che ti sembra più aggressivo e con il blu quello meno aggressivo.

- Fai un esempio di aggressività, a tuo parere, positiva:

RICONOSCERE I PRINCIPALI SPORT E LE LORO REGOLE LEGATE AL CONTATTO FISICO.