

# PERCEZIONE DI COMPETENZA

## IL BENESSERE IN MOVIMENTO!

SCHEDA ATTIVITÀ 5

### IL BENESSERE

che spesso sentiamo nominare dai grandi, non è solo la condizione di quando non siamo ammalati. Non è nemmeno il sogno di Paperon de' Paperoni che, con tanti soldi, credeva di star bene! **Muoverci ci fa stare bene e ci rende felici:** correre su un prato, nuotare in piscina, fare una passeggiata nel bosco, partecipare alle lezioni di Educazione fisica a scuola, **ancor più se in compagnia di amici e famiglia**, può aiutarci a raggiungere forme di benessere!

A volte, però, non basta muoversi per sentirsi bene... bisogna anche sentirsi a proprio agio nel farlo! È importante la **PERCEZIONE DI COMPETENZA**: **cosa tu senti di poter e di saper fare dal punto di vista motorio**, cioè come ti percepisci in riferimento ad una determinata azione. Una sensazione che spesso varia nel tempo e nelle situazioni. Ad esempio, dopo un infortunio anche un atleta con elevate abilità può non sentirsi del tutto sicuro dei propri mezzi e, in una squadra di buon livello, un ragazzo dotato che viene lasciato spesso in panchina può avere la sensazione di non essere abbastanza capace. Ricorda, se sei convinto delle tue capacità, puoi migliorare e accrescere il tuo senso di soddisfazione e benessere!

RIFLETTI SULLA TUA PERCEZIONE DI COMPETENZA E SUL DIVERTIMENTO CHE PROVI QUANDO FAI ATTIVITÀ FISICA.

Scegli il tuo livello per ogni attività e associa alla relativa casella due facce, una connessa al divertimento e l'altra al senso di benessere.

### LEGENDA

	PER NULLA	POCHISSIMO	POCO	MOLTO	MOLTISSIMO
MI DIVERTO					
MI FA SENTIRE BENE					

	CORRO PIANISSIMO	CORRO PIANO	CORRO VELOCE	CORRO VELOCISSIMO
1				
2	SONO CAPACE DI FARE SOLO ESERCIZI FACILISSIMI	SONO CAPACE DI FARE SOLO ESERCIZI FACILI	SONO CAPACE DI FARE ESERCIZI DIFFICILI	SONO CAPACE DI FARE ESERCIZI DIFFICILISSIMI
3	I MIEI MUSCOLI SONO DEBOLISSIMI	I MIEI MUSCOLI SONO DEBOLI	I MIEI MUSCOLI SONO FORTI	I MIEI MUSCOLI SONO FORTISSIMI
4	FACCIO MOLTA FATICA QUANDO MI MUOVO	FACCIO FATICA QUANDO MI MUOVO	NON FACCIO FATICA QUANDO MI MUOVO	NON FACCIO PROPRIO NESSUNA FATICA QUANDO MI MUOVO

I NOSTRI CONSIGLI PER DIVENTARE UN CAMPIONE DEL BENESSERE E DEL MOVIMENTO!

### DECALOGO DELL'ATLETA DEL BENESSERE

1

NON DEMORALIZZARTI: SBAGLIANDO SI IMPARA.

2

ABBI FIDUCIA NELLE TUE CAPACITÀ MOTORIE.

3

IMPEGNATI PER FARE DEL TUO MEGLIO E NON SOLO MEGLIO DEGLI ALTRI.

4

AIUTA SEMPRE I TUOI COMPAGNI.

5

ACCETTA L'AIUTO DEI TUOI AMICI.

6

SEGUI LE REGOLE E RISPETTA GLI ALTRI COME TE STESSO.

7

ASCOLTA, COLLABORA, RINGRAZIA E, SE SBAGLI, CHIEDI SCUSA.

8

SE SERVE, CHIEDI AIUTO AI TUOI AMICI, FRATELLI, GENITORI E MAESTRI.

9

\_\_\_\_\_ (ISCRIVI TU!)

10

\_\_\_\_\_ (ISCRIVI TU!)

### CURIOSITÀ

Dopo aver fatto uno sforzo fisico, le tue ossa si rinforzeranno e il tuo cervello ti farà sentire bene!

Impegnati a **giocare con tutti** e a non escludere nessuno dai tuoi giochi. In compagnia e muovendosi tutto è più bello! Quando a scuola sei in difficoltà in un compito o in palestra, prima rifletti e poi, se non riesci, **chiedi aiuto e riprova**. È importante imparare anche a chiedere aiuto.