

# Supera l'ostacolo

I livello

## L'attività



### Preparazione

Trova uno spazio interno adeguato e posiziona delle pedane di altezza diversa al centro della stanza in modo che sia possibile prendere una rincorsa (6-10 metri).

### Il gioco

Chiedi alle partecipanti e ai partecipanti di superare gli ostacoli in ogni modo possibile. Comincia dalla pedana più bassa per poi aumentare il livello di difficoltà. Avranno a loro disposizione 3 tentativi. Quando l'ostacolo diventa troppo alto, permetti loro di lavorare in coppia.

## Set-Up



## Competencies



Cons	★ ★ ★
AutoCont	★ ★
CPDR	★ ★ ★
CR	★ ★ ★
CS	★ ★ ★

Informazioni dettagliate su competenze, indicatori e livelli sul retro

## Occorrente



- Pedane di diversa altezza
- Panche
- Materassini per attenuare le cadute, se ritenuto necessario

## Varianti



### Variante semplificata

Serviti di conetti colorati per favorire la memorizzazione. È possibile tracciare anche un percorso più semplice.

### Variante con un maggiore livello di difficoltà

Serviti di conetti colorati per favorire la memorizzazione. È possibile tracciare anche un percorso più semplice.

## Riflessione



- Spesso incontriamo degli ostacoli nella vita. In che modo hai pensato di superare gli ostacoli in questo caso? Credi che potrai adottare un approccio simile nella vita di ogni giorno?
- Alcuni ostacoli sono difficili da superare quando si è soli. Quali abilità hai utilizzato per aiutare il/la tuo/a compagno/a a superare l'ostacolo? Pensi che tu possa servirtene nella vita di ogni giorno?

# Super l'ostacolo Competenze

Competenze	
<b>Consapevolezza di sé</b>	La consapevolezza di sé è la capacità cognitiva che consente di valutare con precisione il proprio rendimento e i propri comportamenti e di reagire in maniera appropriata alle differenti situazioni sociali. La consapevolezza di sé aiuta l'individuo a entrare in sintonia con i propri sentimenti e a comprendere i comportamenti e le emozioni degli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Per autocontrollo si intende la capacità di regolare i propri comportamenti senza ricorrere all'aiuto degli altri. Ciò implica rimanere concentrati su ciò che si sta facendo nonostante le distrazioni e compiere scelte adeguate per quanto attiene alle proprie azioni e ai propri comportamenti.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Tale capacità serve a compiere delle scelte ponderate, chiare e razionali tenendo conto del punto di vista degli altri soggetti coinvolti. Pertanto, potrebbe essere necessario consultare altre persone o esperti.
<b>Competenze relazionali</b>	Per competenze relazionali si intende l'insieme di capacità, strumenti, conoscenze e concetti necessari al fine di creare, comunicare, evolversi, crescere, fidarsi e preservare le relazioni. Fra tali capacità ricordiamo anche l'abilità di collaborare con persone provenienti da ambienti diversi.
<b>Consapevolezza sociale</b>	La consapevolezza sociale è la capacità di conoscere e sentire le persone attorno a te, nonché di interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per fare ciò è necessario comprendere appieno vari punti di vista e riflettere sul modo in cui le proprie azioni possono essere interpretate da altri.

## Valutazione delle competenze – Supera l'ostacolo

	Da sviluppare	Da potenziare	Acquisite
<b>Consapevolezza di sé</b>	Raramente riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Alle volte riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Riconosce chiaramente il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Fatica a mantenere la concentrazione e si rende spesso necessario un intervento da parte di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere un buon livello di concentrazione, sebbene a volte si renda necessario l'intervento di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere sempre la concentrazione senza che intervengano altri.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Raramente cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	A volte cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	Cerca sempre di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.
<b>Competenze relazionali</b>	Comunica poco con gli altri, lavora spesso in solitudine.	Sa comunicare in maniera efficace durante quasi tutta l'attività ed è in grado di dare dei contributi significativi.	Sa comunicare in maniera efficace nel corso dello svolgimento di un'attività ed è in grado di essere una guida per gli altri.
<b>Consapevolezza sociale</b>	È spesso inconsapevole delle ricadute che le sue azioni hanno sugli altri e sull'attività da svolgere. Ha difficoltà a comprendere i punti di vista altrui.	A volte dimostra empatia nel corso dell'attività e la maggior parte delle volte è in grado di comprendere idee legate a diversi punti di vista.	Dimostra empatia nel corso dell'attività ed è capace di elaborare idee e concetti a partire da diversi spunti e punti di vista.

# Lancia e Scappa

I livello

## L'attività



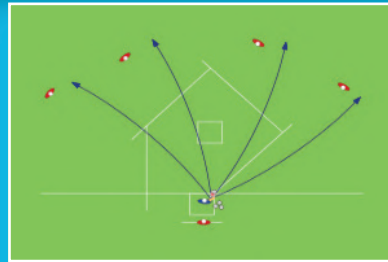
### Preparazione

Forma due squadre e falle giocare in un'area grande quanto un campo da basket. Una squadra sarà quella dei lanciatori, l'altra quella dei ricevitori.

### Il gioco

I lanciatori dovranno lanciare la palla e correre fino a completare un giro di campo. I ricevitori dovranno recuperare la palla e lanciarla verso il secchio prima che il lanciatore raggiunga il punto di partenza.

## Schema



## Competenze



Cons	★ ★
AutoCont	★ ★
CPDR	★ ★
CR	★ ★
CS	★ ★

Informazioni dettagliate  
su competenze, indicatori  
e livelli sul retro

## Occorrente



- Palline da tennis
- Conetti
- Segnali o bandierine
- Un grande secchio/scatola

## Varianti



### Variante semplificata

È possibile semplificare il gioco riducendo il percorso che i lanciatori dovranno compiere. Mentre i ricevitori dovranno recuperare meno palline lanciate.

### Variante volta ad aumentare il coefficiente di difficoltà

Si può aumentare il coefficiente di difficoltà allungando il percorso per i lanciatori e chiedendo ai ricevitori di riportare le palle nel secchio.

## Riflessioni



- Quale ruolo hai avuto nel corso dell'attività? In che modo hai contribuito al successo della squadra?
- Scegli un/a altro/a componente della squadra e parla di come ha contribuito al successo della squadra.
- Che cosa potrebbe fare la tua squadra per migliorare il suo rendimento in futuro?
- Quali consigli daresti a giocatrici e giocatori se fossi tu ad allenare la squadra?

# Lancia e Scappa

## Competenze

Competenze	
<b>Consapevolezza di sé</b>	La consapevolezza di sé è la capacità cognitiva che consente di valutare con precisione il proprio rendimento e i propri comportamenti e di reagire in maniera appropriata alle differenti situazioni sociali. La consapevolezza di sé aiuta l'individuo a entrare in sintonia con i propri sentimenti e a comprendere i comportamenti e le emozioni degli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Per autocontrollo si intende la capacità di regolare i propri comportamenti senza ricorrere all'aiuto degli altri. Ciò implica rimanere concentrati su ciò che si sta facendo nonostante le distrazioni e compiere scelte adeguate per quanto attiene alle proprie azioni e ai propri comportamenti.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Tale capacità serve a compiere delle scelte ponderate, chiare e razionali tenendo conto del punto di vista degli altri soggetti coinvolti. Pertanto, potrebbe essere necessario consultare altre persone o esperti.
<b>Competenze relazionali</b>	Per competenze relazionali si intende l'insieme di capacità, strumenti, conoscenze e concetti necessari al fine di creare, comunicare, evolversi, crescere, fidarsi e preservare le relazioni. Fra tali capacità ricordiamo anche l'abilità di collaborare con persone provenienti da ambienti diversi.
<b>Consapevolezza sociale</b>	La consapevolezza sociale è la capacità di conoscere e sentire le persone attorno a te, nonché di interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per fare ciò è necessario comprendere appieno vari punti di vista e riflettere sul modo in cui le proprie azioni possono essere interpretate da altri.

### Valutazione delle competenze – Lancia e scappa

	Da sviluppare	Da potenziare	Acquisite
<b>Consapevolezza di sé</b>	Raramente riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Alle volte riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Riconosce chiaramente il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Fatica a mantenere la concentrazione e si rende spesso necessario un intervento da parte di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere un buon livello di concentrazione, sebbene a volte si renda necessario l'intervento di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere sempre la concentrazione senza che intervengano altri.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Raramente cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	A volte cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	Cerca sempre di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.
<b>Competenze relazionali</b>	Comunica poco con gli altri, lavora spesso in solitudine.	Sa comunicare in maniera efficace durante quasi tutta l'attività ed è in grado di dare dei contributi significativi.	Sa comunicare in maniera efficace nel corso dello svolgimento di un'attività ed è in grado di essere una guida per gli altri.
<b>Consapevolezza sociale</b>	È spesso inconsapevole delle ricadute che le sue azioni hanno sugli altri e sull'attività da svolgere. Ha difficoltà a comprendere i punti di vista altrui.	A volte dimostra empatia nel corso dell'attività e la maggior parte delle volte è in grado di comprendere idee legate a diversi punti di vista.	Dimostra empatia nel corso dell'attività ed è capace di elaborare idee e concetti a partire da diversi spunti e punti di vista.

# Fa' Scorrere la Palla

I livello

## L'attività



### Preparazione

Forma delle squadre composte da 4-6 persone. Fornisci a ciascun componente della squadra un pezzo di tubo. Disponi un tubo di palline da tennis al limite dell'area di gioco e metti il secchio nel quale dovranno essere gettate le palline a 20 metri di distanza.

### Il gioco

Le squadre dovranno lavorare insieme per trasferire le palline da una parte all'altra. Quando la palla si trova all'interno del tubo il giocatore in questione non potrà muoversi. È possibile toccare la palla solo per inserirla nel primo tubo.

## Schema



## Competenze



Cons	★ ★ ★
AutoCont	★ ★
CPDR	★ ★ ★
CR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★ ★

Informazioni dettagliate su competenze, indicatori e livelli sul retro

## Occorrente



- 4-6 pezzi di tubi di plastica per gruppo
- Un set di palline – da tennis o da golf
- 2 secchi per gruppo
- Uno spazio aperto di almeno 20 metri di lunghezza
- Bende

## Varianti



### Variante semplificata

Permetti alle partecipanti e ai partecipanti di toccare la palla per 3 volte o consenti loro di fare due passi.

### Variante con un maggiore livello di difficoltà

È possibile aumentare il coefficiente di difficoltà di questa attività stabilendo un limite di tempo, aumentando la distanza da percorrere o cambiando il tipo di pallina – le palline da golf hanno una velocità maggiore – aggiungendo degli ostacoli o bendando i giocatori o creando una gara.

## Riflessioni



- Quale ruolo hai avuto nel corso dell'attività? In che modo hai contribuito al successo della squadra?
- Scegli un/a altro/a componente della squadra e parla di come ha contribuito al successo della squadra.
- Che cosa potrebbe fare la tua squadra per migliorare il suo rendimento in futuro?
- Quali competenze sono state impiegate per questa attività e come potrebbero essere sfruttate in altri ambiti della propria vita?

# Fa' Scorrere la Palla Competenze

Competenze	
<b>Consapevolezza di sé</b>	La consapevolezza di sé è la capacità cognitiva che consente di valutare con precisione il proprio rendimento e i propri comportamenti e di reagire in maniera appropriata alle differenti situazioni sociali. La consapevolezza di sé aiuta l'individuo a entrare in sintonia con i propri sentimenti e a comprendere i comportamenti e le emozioni degli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Per autocontrollo si intende la capacità di regolare i propri comportamenti senza ricorrere all'aiuto degli altri. Ciò implica rimanere concentrati su ciò che si sta facendo nonostante le distrazioni e compiere scelte adeguate per quanto attiene alle proprie azioni e ai propri comportamenti.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Tale capacità serve a compiere delle scelte ponderate, chiare e razionali tenendo conto del punto di vista degli altri soggetti coinvolti. Pertanto, potrebbe essere necessario consultare altre persone o esperti.
<b>Competenze relazionali</b>	Per competenze relazionali si intende l'insieme di capacità, strumenti, conoscenze e concetti necessari al fine di creare, comunicare, evolversi, crescere, fidarsi e preservare le relazioni. Fra tali capacità ricordiamo anche l'abilità di collaborare con persone provenienti da ambienti diversi.
<b>Consapevolezza sociale</b>	La consapevolezza sociale è la capacità di conoscere e sentire le persone attorno a te, nonché di interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per fare ciò è necessario comprendere appieno vari punti di vista e riflettere sul modo in cui le proprie azioni possono essere interpretate da altri.

## Competency Ratings – Fa' Scorrere la Palla

	Da sviluppare	Da potenziare	Acquisite
<b>Consapevolezza di sé</b>	Raramente riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Alle volte riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Riconosce chiaramente il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Fatica a mantenere la concentrazione e si rende spesso necessario un intervento da parte di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere un buon livello di concentrazione, sebbene a volte si renda necessario l'intervento di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere sempre la concentrazione senza che intervengano altri.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Raramente cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	A volte cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	Cerca sempre di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.
<b>Competenze relazionali</b>	Comunica poco con gli altri, lavora spesso in solitudine.	Sa comunicare in maniera efficace durante quasi tutta l'attività ed è in grado di dare dei contributi significativi.	Sa comunicare in maniera efficace nel corso dello svolgimento di un'attività ed è in grado di essere una guida per gli altri.
<b>Consapevolezza sociale</b>	È spesso inconsapevole delle ricadute che le sue azioni hanno sugli altri e sull'attività da svolgere. Ha difficoltà a comprendere i punti di vista altrui.	A volte dimostra empatia nel corso dell'attività e la maggior parte delle volte è in grado di comprendere idee legate a diversi punti di vista.	Dimostra empatia nel corso dell'attività ed è capace di elaborare idee e concetti a partire da diversi spunti e punti di vista.

# Al di là Del Fiume

## I Livello

### L'attività



#### Preparazione

Dividi il gruppo in tre squadre. Fai posizionare giocatrici e giocatori seguendo lo schema a fianco.

#### Sfida

Si comincia da una delle squadre nelle aree laterali che dovranno effettuare tre passaggi prima di lanciare la palla nell'area opposta per segnare un punto, facendo passare il pallone sopra/in mezzo all'area centrale. Uno dei giocatori dell'area centrale può entrare nelle aree laterali per impossessarsi della palla. Scambia le squadre di posto ogni quattro punti segnati.

### Schema



### Competenze



Cons	★ ★
AutoCont	★ ★
CPDR	★
CR	★ ★
CS	★ ★

Informazioni dettagliate su competenze, indicatori e livelli sul retro

### Occorrente



- Pallone da calcio/basket/netball
- Coni/segnapunti
- Pettorine colorate

### Varianti



#### Variante semplificata

Consenti a difensori/e di muoversi lentamente o riduci l'ampiezza dell'area centrale per creare più spazio.

#### Variante con un maggiore coefficiente di difficoltà

Concedi a chi gioca nell'area centrale di accedere alle aree laterali per impossessarsi del pallone. In alternativa, è possibile ampliare l'area centrale.

### Riflessioni



- In che modo hai contribuito al successo della squadra?
- Scegli un/a altro/a componente della squadra e parla di come ha contribuito al successo della squadra.
- Che cosa potrebbe fare la tua squadra per migliorare il suo rendimento in futuro?
- Quali competenze sono state impiegate per questa attività e come potrebbero essere sfruttate in altri ambiti della propria vita?

# Al di là Del Fiume

## Competenze

Competenze	
<b>Consapevolezza di sé</b>	La consapevolezza di sé è la capacità cognitiva che consente di valutare con precisione il proprio rendimento e i propri comportamenti e di reagire in maniera appropriata alle differenti situazioni sociali. La consapevolezza di sé aiuta l'individuo a entrare in sintonia con i propri sentimenti e a comprendere i comportamenti e le emozioni degli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Per autocontrollo si intende la capacità di regolare i propri comportamenti senza ricorrere all'aiuto degli altri. Ciò implica rimanere concentrati su ciò che si sta facendo nonostante le distrazioni e compiere scelte adeguate per quanto attiene alle proprie azioni e ai propri comportamenti.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Tale capacità serve a compiere delle scelte ponderate, chiare e razionali tenendo conto del punto di vista degli altri soggetti coinvolti. Pertanto, potrebbe essere necessario consultare altre persone o esperti.
<b>Competenze relazionali</b>	Per competenze relazionali si intende l'insieme di capacità, strumenti, conoscenze e concetti necessari al fine di creare, comunicare, evolversi, crescere, fidarsi e preservare le relazioni. Fra tali capacità ricordiamo anche l'abilità di collaborare con persone provenienti da ambienti diversi.
<b>Consapevolezza sociale</b>	La consapevolezza sociale è la capacità di conoscere e sentire le persone attorno a te, nonché di interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per fare ciò è necessario comprendere appieno vari punti di vista e riflettere sul modo in cui le proprie azioni possono essere interpretate da altri.

### Valutazione delle competenze – Al di là Del Fiume

	Da sviluppare	Da potenziare	Acquisite
<b>Consapevolezza di sé</b>	Raramente riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Alle volte riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Riconosce chiaramente il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Fatica a mantenere la concentrazione e si rende spesso necessario un intervento da parte di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere un buon livello di concentrazione, sebbene a volte si renda necessario l'intervento di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere sempre la concentrazione senza che intervengano altri.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Raramente cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	A volte cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	Cerca sempre di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.
<b>Competenze relazionali</b>	Comunica poco con gli altri, lavora spesso in solitudine.	Sa comunicare in maniera efficace durante quasi tutta l'attività ed è in grado di dare dei contributi significativi.	Sa comunicare in maniera efficace nel corso dello svolgimento di un'attività ed è in grado di essere una guida per gli altri.
<b>Consapevolezza sociale</b>	È spesso inconsapevole delle ricadute che le sue azioni hanno sugli altri e sull'attività da svolgere. Ha difficoltà a comprendere i punti di vista altrui.	A volte dimostra empatia nel corso dell'attività e la maggior parte delle volte è in grado di comprendere idee legate a diversi punti di vista.	Dimostra empatia nel corso dell'attività ed è capace di elaborare idee e concetti a partire da diversi spunti e punti di vista.

# Gira il Tappeto

I livello

## L'attività



### Preparazione

Sistema una cerata/tappeto sul pavimento e invita tutte le partecipanti e i partecipanti a salirci su.

### Il gioco

L'intero gruppo dovrà voltare il tappeto senza scendere sul pavimento. Se qualcuno tocca il pavimento bisogna cominciare da capo.

## Schema



## Competenze



Cons	★
AutoCont	★
CPDR	★ ★
CR	★ ★ ★
CS	★

Informazioni dettagliate  
su competenze, indicatori  
e livelli sul retro

## Occorrente



- Un tappeto grande, più o meno 2m x 2m in base al numero di partecipanti. È importante che il gruppo stia comodamente all'interno del perimetro del tappeto
- Bende (per aumentare il coefficiente di difficoltà)

## Varianti



### Variante semplificata

Usa un tappeto più grande.

### Variante con un maggiore coefficiente di difficoltà

Benda metà delle partecipanti e dei partecipanti. Usa un tappeto più piccolo.

## Riflessioni



- Quale ruolo hai avuto nel corso dell'attività? In che modo hai contribuito al successo della squadra?
- Scegli un/a altro/a componente della squadra e parla di come ha contribuito al successo della squadra.
- Che cosa potrebbe fare la tua squadra per migliorare il suo rendimento in futuro?
- Quali consigli daresti a giocatrici e giocatori se fossi tu ad allenare la squadra?

# Gira il Tappeto Competenze

Competenze	
<b>Consapevolezza di sé</b>	La consapevolezza di sé è la capacità cognitiva che consente di valutare con precisione il proprio rendimento e i propri comportamenti e di reagire in maniera appropriata alle differenti situazioni sociali. La consapevolezza di sé aiuta l'individuo a entrare in sintonia con i propri sentimenti e a comprendere i comportamenti e le emozioni degli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Per autocontrollo si intende la capacità di regolare i propri comportamenti senza ricorrere all'aiuto degli altri. Ciò implica rimanere concentrati su ciò che si sta facendo nonostante le distrazioni e compiere scelte adeguate per quanto attiene alle proprie azioni e ai propri comportamenti.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Tale capacità serve a compiere delle scelte ponderate, chiare e razionali tenendo conto del punto di vista degli altri soggetti coinvolti. Pertanto, potrebbe essere necessario consultare altre persone o esperti.
<b>Competenze relazionali</b>	Per competenze relazionali si intende l'insieme di capacità, strumenti, conoscenze e concetti necessari al fine di creare, comunicare, evolversi, crescere, fidarsi e preservare le relazioni. Fra tali capacità ricordiamo anche l'abilità di collaborare con persone provenienti da ambienti diversi.
<b>Consapevolezza sociale</b>	La consapevolezza sociale è la capacità di conoscere e sentire le persone attorno a te, nonché di interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per fare ciò è necessario comprendere appieno vari punti di vista e riflettere sul modo in cui le proprie azioni possono essere interpretate da altri.

Valutazione delle competenze – Gira il Tappeto			
	Da sviluppare	Da potenziare	Acquisite
<b>Consapevolezza di sé</b>	Raramente riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Alle volte riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Riconosce chiaramente il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Fatica a mantenere la concentrazione e si rende spesso necessario un intervento da parte di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere un buon livello di concentrazione, sebbene a volte si renda necessario l'intervento di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere sempre la concentrazione senza che intervengano altri.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Raramente cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	A volte cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	Cerca sempre di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.
<b>Competenze relazionali</b>	Comunica poco con gli altri, lavora spesso in solitudine.	Sa comunicare in maniera efficace durante quasi tutta l'attività ed è in grado di dare dei contributi significativi.	Sa comunicare in maniera efficace nel corso dello svolgimento di un'attività ed è in grado di essere una guida per gli altri.
<b>Consapevolezza sociale</b>	È spesso inconsapevole delle ricadute che le sue azioni hanno sugli altri e sull'attività da svolgere. Ha difficoltà a comprendere i punti di vista altrui.	A volte dimostra empatia nel corso dell'attività e la maggior parte delle volte è in grado di comprendere idee legate a diversi punti di vista.	Dimostra empatia nel corso dell'attività ed è capace di elaborare idee e concetti a partire da diversi spunti e punti di vista.

# Sfide di Squadra

I livello

## L'attività



### Preparazione

Dividi il gruppo in due squadre che dovranno portare a termine tre missioni:

- 1) Disposti in fila e tenendosi per mano le partecipanti e i partecipanti dovranno spostare un cerchio da una parte all'altra senza separarsi mai;
- 2) Dovranno disporsi in ordine di altezza/età/mese di nascita senza scendere dalla panca;
- 3) Tutti i componenti del gruppo dovranno avvicinarsi e disporsi faccia a faccia per poi stringersi per mano. L'obiettivo è quello di districare il nodo di braccia e mani il più velocemente possibile the knot as quickly as possible;

## Schema



## Competenze



Cons	★ ★
AutoCont	★ ★
CPDR	★ ★ ★
CR	★ ★ ★
CS	★ ★ ★

Informazioni dettagliate  
su competenze, indicatori  
e livelli sul retro

## Occorrente



- Panche
- Cerchi di varie dimensioni
- Bende

## Varianti



### Variante semplificata

Usa panche e cerchi più grandi.

### Variante con un maggiore coefficiente di difficoltà

Chiedi di completare le attività in silenzio. Benda due componenti della squadra.

## Riflessioni



- Quale ruolo hai avuto nel corso dell'attività? In che modo hai contribuito al successo della squadra?
- Scegli un/a altro/a componente della squadra e parla di come ha contribuito al successo della squadra.
- Che cosa potrebbe fare la tua squadra per migliorare il suo rendimento in futuro?
- Chi è stato/a in grado di comunicare in maniera efficace? Cosa ha fatto per raggiungere tale obiettivo?

# Sfide di Squadra

## Competenze

Competenze	
<b>Consapevolezza di sé</b>	La consapevolezza di sé è la capacità cognitiva che consente di valutare con precisione il proprio rendimento e i propri comportamenti e di reagire in maniera appropriata alle differenti situazioni sociali. La consapevolezza di sé aiuta l'individuo a entrare in sintonia con i propri sentimenti e a comprendere i comportamenti e le emozioni degli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Per autocontrollo si intende la capacità di regolare i propri comportamenti senza ricorrere all'aiuto degli altri. Ciò implica rimanere concentrati su ciò che si sta facendo nonostante le distrazioni e compiere scelte adeguate per quanto attiene alle proprie azioni e ai propri comportamenti.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Tale capacità serve a compiere delle scelte ponderate, chiare e razionali tenendo conto del punto di vista degli altri soggetti coinvolti. Pertanto, potrebbe essere necessario consultare altre persone o esperti.
<b>Competenze relazionali</b>	Per competenze relazionali si intende l'insieme di capacità, strumenti, conoscenze e concetti necessari al fine di creare, comunicare, evolversi, crescere, fidarsi e preservare le relazioni. Fra tali capacità ricordiamo anche l'abilità di collaborare con persone provenienti da ambienti diversi.
<b>Consapevolezza sociale</b>	La consapevolezza sociale è la capacità di conoscere e sentire le persone attorno a te, nonché di interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per fare ciò è necessario comprendere appieno vari punti di vista e riflettere sul modo in cui le proprie azioni possono essere interpretate da altri.

### Valutazione delle competenze – Sfide di Squadra

	Da sviluppare	Da potenziare	Acquisite
<b>Consapevolezza di sé</b>	Raramente riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Alle volte riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Riconosce chiaramente il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Fatica a mantenere la concentrazione e si rende spesso necessario un intervento da parte di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere un buon livello di concentrazione, sebbene a volte si renda necessario l'intervento di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere sempre la concentrazione senza che intervengano altri.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Raramente cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	A volte cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	Cerca sempre di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.
<b>Competenze relazionali</b>	Comunica poco con gli altri, lavora spesso in solitudine.	Sa comunicare in maniera efficace durante quasi tutta l'attività ed è in grado di dare dei contributi significativi.	Sa comunicare in maniera efficace nel corso dello svolgimento di un'attività ed è in grado di essere una guida per gli altri.
<b>Consapevolezza sociale</b>	È spesso inconsapevole delle ricadute che le sue azioni hanno sugli altri e sull'attività da svolgere. Ha difficoltà a comprendere i punti di vista altrui.	A volte dimostra empatia nel corso dell'attività e la maggior parte delle volte è in grado di comprendere idee legate a diversi punti di vista.	Dimostra empatia nel corso dell'attività ed è capace di elaborare idee e concetti a partire da diversi spunti e punti di vista.

# Pallavolo a 4

## Il Livello

### L'attività



#### Preparazione

Crea un incrocio servendoti di 4 reti. Forma 4 squadre.

#### Il gioco

Le squadre dovranno tentare di segnare dei punti facendo cadere la palla nel campo avversario.

### Schema



### Competenze



Cons	★ ★
AutoCont	★ ★ ★
CPDR	★ ★ ★
CR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★

Informazioni dettagliate su competenze, indicatori e livelli sul retro

### Occorrente



- 2 palle
- Una palla da beach volley (se necessario)
- 8 staffe per reggere la rete
- 4 reti da pallavolo

### Varianti



#### Variante semplificata

Utilizza delle palle. Ogni giocatore/trice può toccare la palla più volte con testa/piedi/mani.

#### Variante con un maggiore livello di difficoltà

Ogni giocatore/trice può toccare la palla una sola volta prima che superi la rete. Bisogna stare in silenzio nel corso del gioco. Giocatrici e giocatori dovranno giocare da seduti. Dovranno utilizzare due palle allo stesso tempo.

### Riflessioni



- Che ruolo hai avuto nel corso dell'attività? Come hai contribuito al successo della squadra?
- Scegli un altro componente della squadra e spiega come hanno inciso positivamente sul gioco.
- Che cosa potrebbe fare la tua squadra per migliorare il suo rendimento in futuro?
- Quali consigli daresti a giocatrici e giocatori se fossi tu ad allenare la squadra?

# Pallavolo a 4

## Competenze

Competenze	
<b>Consapevolezza di sé</b>	La consapevolezza di sé è la capacità cognitiva che consente di valutare con precisione il proprio rendimento e i propri comportamenti e di reagire in maniera appropriata alle differenti situazioni sociali. La consapevolezza di sé aiuta l'individuo a entrare in sintonia con i propri sentimenti e a comprendere i comportamenti e le emozioni degli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Per autocontrollo si intende la capacità di regolare i propri comportamenti senza ricorrere all'aiuto degli altri. Ciò implica rimanere concentrati su ciò che si sta facendo nonostante le distrazioni e compiere scelte adeguate per quanto attiene alle proprie azioni e ai propri comportamenti.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Tale capacità serve a compiere delle scelte ponderate, chiare e razionali tenendo conto del punto di vista degli altri soggetti coinvolti. Pertanto, potrebbe essere necessario consultare altre persone o esperti.
<b>Competenze relazionali</b>	Per competenze relazionali si intende l'insieme di capacità, strumenti, conoscenze e concetti necessari al fine di creare, comunicare, evolversi, crescere, fidarsi e preservare le relazioni. Fra tali capacità ricordiamo anche l'abilità di collaborare con persone provenienti da ambienti diversi.
<b>Consapevolezza sociale</b>	La consapevolezza sociale è la capacità di conoscere e sentire le persone attorno a te, nonché di interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per fare ciò è necessario comprendere appieno vari punti di vista e riflettere sul modo in cui le proprie azioni possono essere interpretate da altri.

### Valutazione delle competenze – Pallavolo a 4

	Da sviluppare	Da potenziare	Acquisite
<b>Consapevolezza di sé</b>	Raramente riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Alle volte riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Riconosce chiaramente il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Fatica a mantenere la concentrazione e si rende spesso necessario un intervento da parte di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere un buon livello di concentrazione, sebbene a volte si renda necessario l'intervento di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere sempre la concentrazione senza che intervengano altri.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Raramente cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	A volte cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	Cerca sempre di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.
<b>Competenze relazionali</b>	Comunica poco con gli altri, lavora spesso in solitudine.	Sa comunicare in maniera efficace durante quasi tutta l'attività ed è in grado di dare dei contributi significativi.	Sa comunicare in maniera efficace nel corso dello svolgimento di un'attività ed è in grado di essere una guida per gli altri.
<b>Consapevolezza sociale</b>	È spesso inconsapevole delle ricadute che le sue azioni hanno sugli altri e sull'attività da svolgere. Ha difficoltà a comprendere i punti di vista altrui.	A volte dimostra empatia nel corso dell'attività e la maggior parte delle volte è in grado di comprendere idee legate a diversi punti di vista.	Dimostra empatia nel corso dell'attività ed è capace di elaborare idee e concetti a partire da diversi spunti e punti di vista.

# Corner Ball

## Il livello

### L'attività



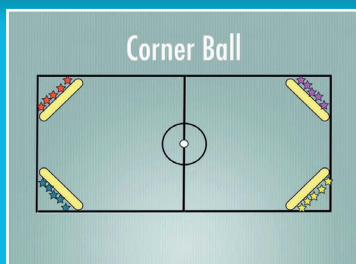
#### Preparazione

Prenota un campo da basket. Posiziona 4 coni in modo da formare una diagonale su ogni angolo per delimitare le aree in cui è possibile segnare. Dividi il gruppo in due squadre.

#### Il gioco

Le squadre devono fare punto mandando il pallone nelle aree designate. Non è possibile muoversi con il pallone o toccare gli altri giocatori. Quando si segna un punto, la squadra avversaria ricomincerà dal centro del campo.

### Schema



### Competenze



Cons	★ ★
AutoCont	★ ★ ★
CPDR	★ ★ ★ ★
CR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★ ★

Informazioni dettagliate  
su competenze, indicatori  
e livelli sul retro

### Occorrente



- 16 coni
- Campo da basket o un campo da gioco simile
- Pallone da basket

### Varianti



#### Variante semplificata

Le squadre possono fare punto in qualsiasi angolo.

#### Variante con un maggiore coefficiente di difficoltà

Le squadre possono segnare solo in due angoli. La squadra perdente può scegliere un angolo in cui gli avversari non potranno segnare. Dopo aver segnato un punto, il giocatore non potrà segnare nuovamente finché tutte e tutti i componenti della squadra non avranno segnato un punto. Non sono consentiti passaggi sopra la testa. Bisogna compiere minimo cinque passi prima di segnare. Tutti i membri della squadra devono toccare il pallone prima di provare a segnare un punto.

### Riflessioni



- In che modo hai contribuito al successo della squadra?
- Scegli un/a altro/a componente della squadra e parla di come ha contribuito al successo della squadra.
- Che cosa potrebbe fare la tua squadra per migliorare il suo rendimento in futuro?
- Quali competenze sono state impiegate per questa attività e come potrebbero essere sfruttate in altri ambiti della propria vita?

# Corner Ball Competenze

Competenze	
<b>Consapevolezza di sé</b>	La consapevolezza di sé è la capacità cognitiva che consente di valutare con precisione il proprio rendimento e i propri comportamenti e di reagire in maniera appropriata alle differenti situazioni sociali. La consapevolezza di sé aiuta l'individuo a entrare in sintonia con i propri sentimenti e a comprendere i comportamenti e le emozioni degli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Per autocontrollo si intende la capacità di regolare i propri comportamenti senza ricorrere all'aiuto degli altri. Ciò implica rimanere concentrati su ciò che si sta facendo nonostante le distrazioni e compiere scelte adeguate per quanto attiene alle proprie azioni e ai propri comportamenti.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Tale capacità serve a compiere delle scelte ponderate, chiare e razionali tenendo conto del punto di vista degli altri soggetti coinvolti. Pertanto, potrebbe essere necessario consultare altre persone o esperti.
<b>Competenze relazionali</b>	Per competenze relazionali si intende l'insieme di capacità, strumenti, conoscenze e concetti necessari al fine di creare, comunicare, evolversi, crescere, fidarsi e preservare le relazioni. Fra tali capacità ricordiamo anche l'abilità di collaborare con persone provenienti da ambienti diversi.
<b>Consapevolezza sociale</b>	La consapevolezza sociale è la capacità di conoscere e sentire le persone attorno a te, nonché di interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per fare ciò è necessario comprendere appieno vari punti di vista e riflettere sul modo in cui le proprie azioni possono essere interpretate da altri.

## Valutazione delle competenze – Pallavolo a 4

	Da sviluppare	Da potenziare	Acquisite
<b>Consapevolezza di sé</b>	Raramente riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Alle volte riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Riconosce chiaramente il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Fatica a mantenere la concentrazione e si rende spesso necessario un intervento da parte di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere un buon livello di concentrazione, sebbene a volte si renda necessario l'intervento di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere sempre la concentrazione senza che intervengano altri.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Raramente cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	A volte cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	Cerca sempre di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.
<b>Competenze relazionali</b>	Comunica poco con gli altri, lavora spesso in solitudine.	Sa comunicare in maniera efficace durante quasi tutta l'attività ed è in grado di dare dei contributi significativi.	Sa comunicare in maniera efficace nel corso dello svolgimento di un'attività ed è in grado di essere una guida per gli altri.
<b>Consapevolezza sociale</b>	È spesso inconsapevole delle ricadute che le sue azioni hanno sugli altri e sull'attività da svolgere. Ha difficoltà a comprendere i punti di vista altrui.	A volte dimostra empatia nel corso dell'attività e la maggior parte delle volte è in grado di comprendere idee legate a diversi punti di vista.	Dimostra empatia nel corso dell'attività ed è capace di elaborare idee e concetti a partire da diversi spunti e punti di vista.

# Ragnatele

## Il livello

### L'attività



#### Preparazione

Poni due staffe per reggere una rete da badminton/pallavolo a 3 m di distanza. Fa passare una corda da un'estremità all'altra al fine di ottenere una ragnatela.

#### Il gioco

L'intero gruppo dovrà passare da un lato all'altro della rete attraverso i fori. Ciascun foro potrà essere utilizzato una sola volta. Chi tocca la ragnatela dovrà ricominciare da capo.

### Schema



### Competenze



Cons	★ ★ ★
AutoCont	★ ★
CPDR	★ ★ ★ ★
CR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★

Informazioni dettagliate su competenze, indicatori e livelli sul retro

### Occorrente



- 2 staffe per reggere una rete da badminton o pallavolo (è possibile anche servirsi di due tronchi d'albero e simili)
- 6-8 corde lunghe 2 m. Vanno bene anche delle corde per allenamento
- Bende per aumentare il coefficiente di difficoltà

### Varianti



#### Variante semplificata

I fori possono essere utilizzati più di una volta. Adatta la ragnatela in modo da creare delle fessure più grandi.

#### Variante volta ad aumentare il coefficiente di difficoltà

Benda metà dei partecipanti. In alternativa, adatta la rete in modo da creare delle fessure più piccole.

### Riflessionit



- Quale ruolo hai avuto nel corso dell'attività? In che modo hai contribuito al successo della squadra?
- Scegli un/a altro/a componente della squadra e parla di come ha contribuito al successo della squadra.
- Che cosa potrebbe fare la tua squadra per migliorare il suo rendimento in futuro?
- Quali consigli daresti a giocatrici e giocatori se fossi tu ad allenare la squadra?

# Ragnatele Competenze

Competenze	
<b>Consapevolezza di sé</b>	La consapevolezza di sé è la capacità cognitiva che consente di valutare con precisione il proprio rendimento e i propri comportamenti e di reagire in maniera appropriata alle differenti situazioni sociali. La consapevolezza di sé aiuta l'individuo a entrare in sintonia con i propri sentimenti e a comprendere i comportamenti e le emozioni degli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Per autocontrollo si intende la capacità di regolare i propri comportamenti senza ricorrere all'aiuto degli altri. Ciò implica rimanere concentrati su ciò che si sta facendo nonostante le distrazioni e compiere scelte adeguate per quanto attiene alle proprie azioni e ai propri comportamenti.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Tale capacità serve a compiere delle scelte ponderate, chiare e razionali tenendo conto del punto di vista degli altri soggetti coinvolti. Pertanto, potrebbe essere necessario consultare altre persone o esperti.
<b>Competenze relazionali</b>	Per competenze relazionali si intende l'insieme di capacità, strumenti, conoscenze e concetti necessari al fine di creare, comunicare, evolversi, crescere, fidarsi e preservare le relazioni. Fra tali capacità ricordiamo anche l'abilità di collaborare con persone provenienti da ambienti diversi.
<b>Consapevolezza sociale</b>	La consapevolezza sociale è la capacità di conoscere e sentire le persone attorno a te, nonché di interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per fare ciò è necessario comprendere appieno vari punti di vista e riflettere sul modo in cui le proprie azioni possono essere interpretate da altri.

## Valutazione delle competenze – Ragnatele

	Da sviluppare	Da potenziare	Acquisite
<b>Consapevolezza di sé</b>	Raramente riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Alle volte riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Riconosce chiaramente il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Fatica a mantenere la concentrazione e si rende spesso necessario un intervento da parte di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere un buon livello di concentrazione, sebbene a volte si renda necessario l'intervento di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere sempre la concentrazione senza che intervengano altri.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Raramente cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	A volte cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	Cerca sempre di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.
<b>Competenze relazionali</b>	Comunica poco con gli altri, lavora spesso in solitudine.	Sa comunicare in maniera efficace durante quasi tutta l'attività ed è in grado di dare dei contributi significativi.	Sa comunicare in maniera efficace nel corso dello svolgimento di un'attività ed è in grado di essere una guida per gli altri.
<b>Consapevolezza sociale</b>	È spesso inconsapevole delle ricadute che le sue azioni hanno sugli altri e sull'attività da svolgere. Ha difficoltà a comprendere i punti di vista altrui.	A volte dimostra empatia nel corso dell'attività e la maggior parte delle volte è in grado di comprendere idee legate a diversi punti di vista.	Dimostra empatia nel corso dell'attività ed è capace di elaborare idee e concetti a partire da diversi spunti e punti di vista.

# Trafuga la Palla

## Il livello

### L'attività



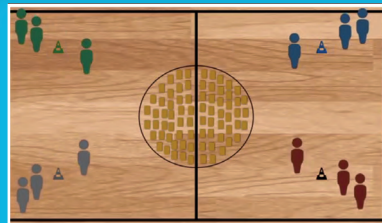
#### Preparazione

Forma 4 squadre e disponile come mostrato nell'immagine.

#### Il gioco

Quando darai il via, le squadre dovranno correre una staffetta per recuperare la palla che di trova al centro e riportarla all'interno del proprio cerchio. Una volta presa la palla al centro potranno tentare di sottrarre quella delle altre squadre un oggetto alla volta. Il gioco termina al fischio finale. Vince la squadra che avrà sottratto il maggior numero di oggetti.

### Schema



### Competenze



Cons	★
AutoCont	★★
CPDR	★★★★
CR	★★★★
CS	★★★★

Informazioni dettagliate  
su competenze, indicatori  
e livelli sul retro

### Occorrente



- 5 cerchi
- Alcuni oggetti come palle, conetti, ecc.
- Puoi servirti di palle da calcio o basket che possano essere dribblate

### Varianti



#### Variante semplificata

Ferma il gioco quando il centro del campo è vuoto per impedire di sottrarre oggetti alle altre squadre.

#### Variante con un maggiore coefficiente di difficoltà

Quando dici "Robin Hood" tutte e tutti potranno muoversi liberamente per rubare un attrezzo alla volta. Questa fase dovrà avere una durata di 20-30 secondi prima della conclusione.

### Riflessioni



- Quale ruolo hai avuto nel corso dell'attività? In che modo hai contribuito al successo della squadra?
- Che cosa hai fatto per provare a rubare gli oggetti della squadra avversaria?
- Come ti sei sentito/a quando hanno sottratto degli oggetti alla tua squadra?
- Rifletti sulle risposte date in precedenza. Quali competenze sono state impiegate per questa attività e come potrebbero essere sfruttate in altri ambiti della tua vita?

# Trafuga la Palla

## Competenze

Competenze	
<b>Consapevolezza di sé</b>	La consapevolezza di sé è la capacità cognitiva che consente di valutare con precisione il proprio rendimento e i propri comportamenti e di reagire in maniera appropriata alle differenti situazioni sociali. La consapevolezza di sé aiuta l'individuo a entrare in sintonia con i propri sentimenti e a comprendere i comportamenti e le emozioni degli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Per autocontrollo si intende la capacità di regolare i propri comportamenti senza ricorrere all'aiuto degli altri. Ciò implica rimanere concentrati su ciò che si sta facendo nonostante le distrazioni e compiere scelte adeguate per quanto attiene alle proprie azioni e ai propri comportamenti.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Tale capacità serve a compiere delle scelte ponderate, chiare e razionali tenendo conto del punto di vista degli altri soggetti coinvolti. Pertanto, potrebbe essere necessario consultare altre persone o esperti.
<b>Competenze relazionali</b>	Per competenze relazionali si intende l'insieme di capacità, strumenti, conoscenze e concetti necessari al fine di creare, comunicare, evolversi, crescere, fidarsi e preservare le relazioni. Fra tali capacità ricordiamo anche l'abilità di collaborare con persone provenienti da ambienti diversi.
<b>Consapevolezza sociale</b>	La consapevolezza sociale è la capacità di conoscere e sentire le persone attorno a te, nonché di interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per fare ciò è necessario comprendere appieno vari punti di vista e riflettere sul modo in cui le proprie azioni possono essere interpretate da altri.

### Valutazione delle competenze – Trafuga la Palla

	Da sviluppare	Da potenziare	Acquisite
<b>Consapevolezza di sé</b>	Raramente riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Alle volte riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Riconosce chiaramente il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Fatica a mantenere la concentrazione e si rende spesso necessario un intervento da parte di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere un buon livello di concentrazione, sebbene a volte si renda necessario l'intervento di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere sempre la concentrazione senza che intervengano altri.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Raramente cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	A volte cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	Cerca sempre di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.
<b>Competenze relazionali</b>	Comunica poco con gli altri, lavora spesso in solitudine.	Sa comunicare in maniera efficace durante quasi tutta l'attività ed è in grado di dare dei contributi significativi.	Sa comunicare in maniera efficace nel corso dello svolgimento di un'attività ed è in grado di essere una guida per gli altri.
<b>Consapevolezza sociale</b>	È spesso inconsapevole delle ricadute che le sue azioni hanno sugli altri e sull'attività da svolgere. Ha difficoltà a comprendere i punti di vista altrui.	A volte dimostra empatia nel corso dell'attività e la maggior parte delle volte è in grado di comprendere idee legate a diversi punti di vista.	Dimostra empatia nel corso dell'attività ed è capace di elaborare idee e concetti a partire da diversi spunti e punti di vista.

# Attraversa il Guado

## Il livello

### L'attività



#### Preparazione

Forma delle squadre composte da 4-6 persone. Distribuisci le attrezzature fra le due squadre.

#### Il gioco

Le squadre dovranno tentare di spostarsi da una parte all'altra del guado senza cadervi dentro. Se un/a componente della squadra tocca il pavimento, l'intera squadra dovrà cominciare da capo.

### Schema



### Competenze



Cons	★ ★
AutoCont	★ ★ ★
CPDR	★ ★ ★ ★
CR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★

Informazioni dettagliate su competenze, indicatori e livelli sul retro.

### Occorrente



- 1 panca per gruppo
- Un'area di gioco grande quanto un campo da badminton
- 2 ritagli colorati per gruppo

### Varianti



#### Variante semplificata

Un/a partecipante per squadra potrà stare sul pavimento. Fornisci delle attrezzature aggiuntive. Diminuisci la distanza da colmare.

#### Variante volta ad aumentare il coefficiente di difficoltà

Riduci il numero di oggetti da utilizzare (almeno 2 oggetti. Benda due o più componenti della squadra. Le squadre dovranno completare il compito in silenzio.

### Riflessioni



- Quale ruolo hai avuto nel corso dell'attività? In che modo hai contribuito al successo della squadra?
- Scegli un/a altro/a componente della squadra e parla di come ha contribuito al successo della squadra.
- Che cosa potrebbe fare la tua squadra per migliorare il suo rendimento in futuro?
- Quali competenze sono state impiegate per questa attività e come potrebbero essere sfruttate in altri ambiti della propria vita?

# Attraversa il Guado

## Competenze

Competenze	
<b>Consapevolezza di sé</b>	La consapevolezza di sé è la capacità cognitiva che consente di valutare con precisione il proprio rendimento e i propri comportamenti e di reagire in maniera appropriata alle differenti situazioni sociali. La consapevolezza di sé aiuta l'individuo a entrare in sintonia con i propri sentimenti e a comprendere i comportamenti e le emozioni degli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Per autocontrollo si intende la capacità di regolare i propri comportamenti senza ricorrere all'aiuto degli altri. Ciò implica rimanere concentrati su ciò che si sta facendo nonostante le distrazioni e compiere scelte adeguate per quanto attiene alle proprie azioni e ai propri comportamenti.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Tale capacità serve a compiere delle scelte ponderate, chiare e razionali tenendo conto del punto di vista degli altri soggetti coinvolti. Pertanto, potrebbe essere necessario consultare altre persone o esperti.
<b>Competenze relazionali</b>	Per competenze relazionali si intende l'insieme di capacità, strumenti, conoscenze e concetti necessari al fine di creare, comunicare, evolversi, crescere, fidarsi e preservare le relazioni. Fra tali capacità ricordiamo anche l'abilità di collaborare con persone provenienti da ambienti diversi.
<b>Consapevolezza sociale</b>	La consapevolezza sociale è la capacità di conoscere e sentire le persone attorno a te, nonché di interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per fare ciò è necessario comprendere appieno vari punti di vista e riflettere sul modo in cui le proprie azioni possono essere interpretate da altri.

### Valutazione delle competenze – Attraversa il Guado

	Da sviluppare	Da potenziare	Acquisite
<b>Consapevolezza di sé</b>	Raramente riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Alle volte riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Riconosce chiaramente il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Fatica a mantenere la concentrazione e si rende spesso necessario un intervento da parte di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere un buon livello di concentrazione, sebbene a volte si renda necessario l'intervento di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere sempre la concentrazione senza che intervengano altri.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Raramente cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	A volte cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	Cerca sempre di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.
<b>Competenze relazionali</b>	Comunica poco con gli altri, lavora spesso in solitudine.	Sa comunicare in maniera efficace durante quasi tutta l'attività ed è in grado di dare dei contributi significativi.	Sa comunicare in maniera efficace nel corso dello svolgimento di un'attività ed è in grado di essere una guida per gli altri.
<b>Consapevolezza sociale</b>	È spesso inconsapevole delle ricadute che le sue azioni hanno sugli altri e sull'attività da svolgere. Ha difficoltà a comprendere i punti di vista altrui.	A volte dimostra empatia nel corso dell'attività e la maggior parte delle volte è in grado di comprendere idee legate a diversi punti di vista.	Dimostra empatia nel corso dell'attività ed è capace di elaborare idee e concetti a partire da diversi spunti e punti di vista.

# Il Secchio Bucato

II livello

## L'attività



### Preparazione

Forma due squadre composte da 4-6 persone e metti due grandi bacinelle, una piena e una vuota, a distanza di 20 metri l'una dall'altra.

### Il gioco

Le squadre dovranno servirsi di un secchio bucato per trasportare l'acqua da un recipiente all'altro nel tentativo di riempire la bacinella vuota.

## Schema



## Competenze



Cons	★ ★
AutoCont	★ ★
CPDR	★ ★ ★
CR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★ ★

Informazioni dettagliate  
su competenze, indicatori  
e livelli sul retro

## Occorrente



- 2-4 bacinelle molto grandi
- 1-2 secchi bucati (fa' tu dei buch)
- Uno spazio esterno adeguato con almeno 15-20 metri a disposizione

## Varianti



### Variante semplificata

Riduci la distanza fra le due bacinelle. Consenti alle partecipanti e ai partecipanti di riparare i buchi utilizzando foglie, rametti, scotch, ecc.

### Variante volta ad aumentare il coefficiente di difficoltà

la distanza fra le due bacinelle. Consenti alle partecipanti e ai partecipanti di usare una sola mano.

## Riflessioni



- Quale ruolo hai avuto nel corso dell'attività? In che modo hai contribuito al successo della squadra?
- Scegli un/a altro/a componente della squadra e parla di come ha contribuito al successo della squadra.
- Che cosa potrebbe fare la tua squadra per migliorare il suo rendimento in futuro?
- Quali competenze sono state impiegate per questa attività e come potrebbero essere sfruttate in altri ambiti della propria vita?

# Il Secchio Bucato

## Competenze

### Competenze

<b>Consapevolezza di sé</b>	La consapevolezza di sé è la capacità cognitiva che consente di valutare con precisione il proprio rendimento e i propri comportamenti e di reagire in maniera appropriata alle differenti situazioni sociali. La consapevolezza di sé aiuta l'individuo a entrare in sintonia con i propri sentimenti e a comprendere i comportamenti e le emozioni degli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Per autocontrollo si intende la capacità di regolare i propri comportamenti senza ricorrere all'aiuto degli altri. Ciò implica rimanere concentrati su ciò che si sta facendo nonostante le distrazioni e compiere scelte adeguate per quanto attiene alle proprie azioni e ai propri comportamenti.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Tale capacità serve a compiere delle scelte ponderate, chiare e razionali tenendo conto del punto di vista degli altri soggetti coinvolti. Pertanto, potrebbe essere necessario consultare altre persone o esperti.
<b>Competenze relazionali</b>	Per competenze relazionali si intende l'insieme di capacità, strumenti, conoscenze e concetti necessari al fine di creare, comunicare, evolversi, crescere, fidarsi e preservare le relazioni. Fra tali capacità ricordiamo anche l'abilità di collaborare con persone provenienti da ambienti diversi.
<b>Consapevolezza sociale</b>	La consapevolezza sociale è la capacità di conoscere e sentire le persone attorno a te, nonché di interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per fare ciò è necessario comprendere appieno vari punti di vista e riflettere sul modo in cui le proprie azioni possono essere interpretate da altri.

### Valutazione delle competenze – Il Secchio Bucato

	<b>Da sviluppare</b>	<b>Da potenziare</b>	<b>Acquisite</b>
<b>Consapevolezza di sé</b>	Raramente riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Alle volte riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Riconosce chiaramente il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Fatica a mantenere la concentrazione e si rende spesso necessario un intervento da parte di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere un buon livello di concentrazione, sebbene a volte si renda necessario l'intervento di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere sempre la concentrazione senza che intervengano altri.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Raramente cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	A volte cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	Cerca sempre di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.
<b>Competenze relazionali</b>	Comunica poco con gli altri, lavora spesso in solitudine.	Sa comunicare in maniera efficace durante quasi tutta l'attività ed è in grado di dare dei contributi significativi.	Sa comunicare in maniera efficace nel corso dello svolgimento di un'attività ed è in grado di essere una guida per gli altri.
<b>Consapevolezza sociale</b>	È spesso inconsapevole delle ricadute che le sue azioni hanno sugli altri e sull'attività da svolgere. Ha difficoltà a comprendere i punti di vista altrui.	A volte dimostra empatia nel corso dell'attività e la maggior parte delle volte è in grado di comprendere idee legate a diversi punti di vista.	Dimostra empatia nel corso dell'attività ed è capace di elaborare idee e concetti a partire da diversi spunti e punti di vista.

# Vie di Fuga

III livello

## L'attività



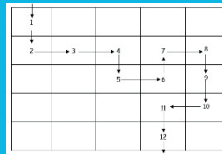
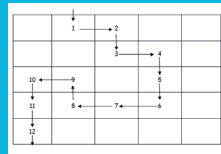
### Preparazione

Crea una griglia composta da 25 conetti disposti a cinque a cinque come mostra nella foto. Forma delle squadre composte da 4-6 partecipanti.

### Il gioco

Un membro del gruppo riceverà la mappa con la raccomandazione di non mostrarla a nessuno. Un partecipante alla volta avrà il compito di indovinare il percorso. È possibile dire ai/alle partecipanti se le loro ipotesi sono corrette o meno, ma non è possibile dare loro indicazioni. Nel caso in cui commettano un errore dovranno tornare indietro.

## Schema



## Competenze



Cons	★ ★ ★ ★
AutoCont	★ ★ ★ ★
CPDR	★ ★ ★ ★
CR	★ ★ ★ ★ ★
CS	★ ★ ★ ★ ★

Informazioni dettagliate su competenze, indicatori e livelli sul retro

## Occorrente



- 25 conetti per gruppo
- Una mappa col percorso per gruppo

## Varianti



### Variante semplificata

Serviti di conetti colorati per favorire la memorizzazione. È possibile tracciare anche un percorso con meno passaggi.

### Variante con un maggior coefficiente di difficoltà

I membri del gruppo non potranno osservare i tentativi delle loro compagne e dei loro compagni. Potranno, però, comunicare fra loro per condividere le loro scoperte. In alternativa potranno gareggiare con un altro gruppo. Le squadre potranno anche disegnare dei percorsi per altri.

## Riflessioni



- Quale ruolo hai avuto nel corso dell'attività? In che modo hai contribuito al successo della squadra?
- Scegli un/a altro/a componente della squadra e parla di come ha contribuito al successo della squadra.
- Che cosa potrebbe fare la tua squadra per migliorare il suo rendimento in futuro?
- Quali competenze sono state impiegate per questa attività e come potrebbero essere sfruttate in altri ambiti della propria vita?

# Vie di Fuga Competenze

Competenze	
<b>Consapevolezza di sé</b>	La consapevolezza di sé è la capacità cognitiva che consente di valutare con precisione il proprio rendimento e i propri comportamenti e di reagire in maniera appropriata alle differenti situazioni sociali. La consapevolezza di sé aiuta l'individuo a entrare in sintonia con i propri sentimenti e a comprendere i comportamenti e le emozioni degli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Per autocontrollo si intende la capacità di regolare i propri comportamenti senza ricorrere all'aiuto degli altri. Ciò implica rimanere concentrati su ciò che si sta facendo nonostante le distrazioni e compiere scelte adeguate per quanto attiene alle proprie azioni e ai propri comportamenti.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Tale capacità serve a compiere delle scelte ponderate, chiare e razionali tenendo conto del punto di vista degli altri soggetti coinvolti. Pertanto, potrebbe essere necessario consultare altre persone o esperti.
<b>Competenze relazionali</b>	Per competenze relazionali si intende l'insieme di capacità, strumenti, conoscenze e concetti necessari al fine di creare, comunicare, evolversi, crescere, fidarsi e preservare le relazioni. Fra tali capacità ricordiamo anche l'abilità di collaborare con persone provenienti da ambienti diversi.
<b>Consapevolezza sociale</b>	La consapevolezza sociale è la capacità di conoscere e sentire le persone attorno a te, nonché di interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per fare ciò è necessario comprendere appieno vari punti di vista e riflettere sul modo in cui le proprie azioni possono essere interpretate da altri.

## Valutazione delle competenze – Vie di fuga

	Da sviluppare	Da potenziare	Acquisite
<b>Consapevolezza di sé</b>	Raramente riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Alle volte riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Riconosce chiaramente il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Fatica a mantenere la concentrazione e si rende spesso necessario un intervento da parte di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere un buon livello di concentrazione, sebbene a volte si renda necessario l'intervento di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere sempre la concentrazione senza che intervengano altri.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Raramente cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	A volte cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	Cerca sempre di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.
<b>Competenze relazionali</b>	Comunica poco con gli altri, lavora spesso in solitudine.	Sa comunicare in maniera efficace durante quasi tutta l'attività ed è in grado di dare dei contributi significativi.	Sa comunicare in maniera efficace nel corso dello svolgimento di un'attività ed è in grado di essere una guida per gli altri.
<b>Consapevolezza sociale</b>	È spesso inconsapevole delle ricadute che le sue azioni hanno sugli altri e sull'attività da svolgere. Ha difficoltà a comprendere i punti di vista altrui.	A volte dimostra empatia nel corso dell'attività e la maggior parte delle volte è in grado di comprendere idee legate a diversi punti di vista.	Dimostra empatia nel corso dell'attività ed è capace di elaborare idee e concetti a partire da diversi spunti e punti di vista.

# La Torre di Hanoi

III livello

## L'attività



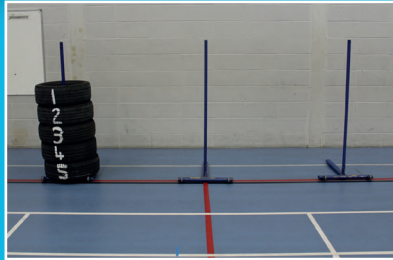
### Programmazione

Disponi gli anelli dal più grande al più piccolo inserendoli nel paletto.

### Il gioco

Il gruppo dovrà spostare la torre in un altro punto un disco alla volta. È possibile spostare solo il disco posto più in alto. Non è possibile porre il disco più grande su quello più piccolo.

## Schema



## Competenze



Cons	★ ★
AutoCont	★ ★ ★ ★ ★
CPDR	★ ★ ★ ★ ★
CR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★

Informazioni dettagliate su competenze, indicatori e livelli sul retro

## Occorrente



- 4-5 dischi di grandezza diversa
- 3 paletti in cui inserire i dischi (è possibile utilizzare dei paletti per l'allenamento)
- Bende (per aumentare il coefficiente di difficoltà)

## Varianti



### Variante semplificata

Inizia ponendo i tre dischi più piccoli nel paletto a destra e quelli più grandi nel paletto a sinistra.

### Variante con un maggiore coefficiente di difficoltà

Benda la persona incaricata di spostare i dischi. Non permettere alle partecipanti e ai partecipanti di parlare fra loro.

## Riflessioni



- Quale ruolo hai avuto nel corso dell'attività? In che modo hai contribuito al successo della squadra?
- Scegli un/a altro/a componente della squadra e parla di come ha contribuito al successo della squadra.
- Che cosa potrebbe fare la tua squadra per migliorare il suo rendimento in futuro?
- Quali consigli daresti a giocatrici e giocatori se fossi tu ad allenare la squadra?

# La Torre di Hanoi

## Competenze

Competenze	
<b>Consapevolezza di sé</b>	La consapevolezza di sé è la capacità cognitiva che consente di valutare con precisione il proprio rendimento e i propri comportamenti e di reagire in maniera appropriata alle differenti situazioni sociali. La consapevolezza di sé aiuta l'individuo a entrare in sintonia con i propri sentimenti e a comprendere i comportamenti e le emozioni degli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Per autocontrollo si intende la capacità di regolare i propri comportamenti senza ricorrere all'aiuto degli altri. Ciò implica rimanere concentrati su ciò che si sta facendo nonostante le distrazioni e compiere scelte adeguate per quanto attiene alle proprie azioni e ai propri comportamenti.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Tale capacità serve a compiere delle scelte ponderate, chiare e razionali tenendo conto del punto di vista degli altri soggetti coinvolti. Pertanto, potrebbe essere necessario consultare altre persone o esperti.
<b>Competenze relazionali</b>	Per competenze relazionali si intende l'insieme di capacità, strumenti, conoscenze e concetti necessari al fine di creare, comunicare, evolversi, crescere, fidarsi e preservare le relazioni. Fra tali capacità ricordiamo anche l'abilità di collaborare con persone provenienti da ambienti diversi.
<b>Consapevolezza sociale</b>	La consapevolezza sociale è la capacità di conoscere e sentire le persone attorno a te, nonché di interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per fare ciò è necessario comprendere appieno vari punti di vista e riflettere sul modo in cui le proprie azioni possono essere interpretate da altri.

### Valutazione delle competenze – La torre di Hanoi

	Da sviluppare	Da potenziare	Acquisite
<b>Consapevolezza di sé</b>	Raramente riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Alle volte riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Riconosce chiaramente il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Fatica a mantenere la concentrazione e si rende spesso necessario un intervento da parte di altri	Quando svolge un compito è in grado di mantenere un buon livello di concentrazione, sebbene a volte si renda necessario l'intervento di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere sempre la concentrazione senza che intervengano altri.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Raramente cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	A volte cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	Cerca sempre di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.
<b>Competenze relazionali</b>	Comunica poco con gli altri, lavora spesso in solitudine.	Sa comunicare in maniera efficace durante quasi tutta l'attività ed è in grado di dare dei contributi significativi.	Sa comunicare in maniera efficace nel corso dello svolgimento di un'attività ed è in grado di essere una guida per gli altri.
<b>Consapevolezza sociale</b>	È spesso inconsapevole delle ricadute che le sue azioni hanno sugli altri e sull'attività da svolgere. Ha difficoltà a comprendere i punti di vista altrui.	A volte dimostra empatia nel corso dell'attività e la maggior parte delle volte è in grado di comprendere idee legate a diversi punti di vista.	Dimostra empatia nel corso dell'attività ed è capace di elaborare idee e concetti a partire da diversi spunti e punti di vista.

# Caccia alla Bottiglia III livello

## L'attività



### Preparazione

Disponi i coni in modo da creare un cerchio dal diametro di 5m. Posiziona una bottiglia sopra una scatola al centro del cerchio.

### Il gioco

Utilizzando il materiale a disposizione, i giocatori dovranno cercare di recuperare la bottiglia senza toccare l'interno del cerchio. La bottiglia non dovrà toccare terra fino a quando non sarà portata al di fuori del cerchio. Se i giocatori violano una delle regole dovranno cominciare da capo.

## Schema



## Competenze



Cons	★
AutoCont	★★
CPDR	★★★★
CR	★★★★
CS	★★★★

Informazioni dettagliate su competenze, indicatori e livelli sul retro

## Occorrente



- 8 coni
- 6-8 funi lunghe 2 metri
- 1 scatola
- 1 bottiglia d'acqua
- Delle bende (per aumentare la difficoltà del gioco)
- Una grucciona (per diminuire la difficoltà del gioco)

## Varianti



### Variante semplificata

Assicura una grucciona alla bottiglia con dello scotch in modo che sia più facile agganciarla. In alternativa, da' al gruppo una corda più lunga o crea un cerchio più piccolo.

### Variante con un maggiore coefficiente di difficoltà

Metti una benda sugli occhi di metà dei giocatori, i soli autorizzati a toccare le funi. In alternativa, aumenta le dimensioni del cerchio o concedi ai partecipanti di utilizzare una sola mano nel corso del gioco.

## Riflessioni



- Quale ruolo hai avuto nel corso dell'attività? In che modo hai contribuito al successo della squadra?
- Scegli un/a altro/a componente della squadra e parla di come ha contribuito al successo della squadra.
- Che cosa potrebbe fare la tua squadra per migliorare il suo rendimento in futuro?
- Quali competenze sono state impiegate per questa attività e come potrebbero essere sfruttate in altri ambiti della propria vita?

# Caccia alla Bottiglia

## Competenze

Competenze	
<b>Consapevolezza di sé</b>	La consapevolezza di sé è la capacità cognitiva che consente di valutare con precisione il proprio rendimento e i propri comportamenti e di reagire in maniera appropriata alle differenti situazioni sociali. La consapevolezza di sé aiuta l'individuo a entrare in sintonia con i propri sentimenti e a comprendere i comportamenti e le emozioni degli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Per autocontrollo si intende la capacità di regolare i propri comportamenti senza ricorrere all'aiuto degli altri. Ciò implica rimanere concentrati su ciò che si sta facendo nonostante le distrazioni e compiere scelte adeguate per quanto attiene alle proprie azioni e ai propri comportamenti.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Tale capacità serve a compiere delle scelte ponderate, chiare e razionali tenendo conto del punto di vista degli altri soggetti coinvolti. Pertanto, potrebbe essere necessario consultare altre persone o esperti.
<b>Competenze relazionali</b>	Per competenze relazionali si intende l'insieme di capacità, strumenti, conoscenze e concetti necessari al fine di creare, comunicare, evolversi, crescere, fidarsi e preservare le relazioni. Fra tali capacità ricordiamo anche l'abilità di collaborare con persone provenienti da ambienti diversi.
<b>Consapevolezza sociale</b>	La consapevolezza sociale è la capacità di conoscere e sentire le persone attorno a te, nonché di interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per fare ciò è necessario comprendere appieno vari punti di vista e riflettere sul modo in cui le proprie azioni possono essere interpretate da altri.

### Valutazione delle competenze – Caccia alla Bottiglia

	Da sviluppare	Da potenziare	Acquisite
<b>Consapevolezza di sé</b>	Raramente riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Alle volte riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Riconosce chiaramente il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Fatica a mantenere la concentrazione e si rende spesso necessario un intervento da parte di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere un buon livello di concentrazione, sebbene a volte si renda necessario l'intervento di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere sempre la concentrazione senza che intervengano altri.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Raramente cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	A volte cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	Cerca sempre di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.
<b>Competenze relazionali</b>	Comunica poco con gli altri, lavora spesso in solitudine.	Sa comunicare in maniera efficace durante quasi tutta l'attività ed è in grado di dare dei contributi significativi.	Sa comunicare in maniera efficace nel corso dello svolgimento di un'attività ed è in grado di essere una guida per gli altri.
<b>Consapevolezza sociale</b>	È spesso inconsapevole delle ricadute che le sue azioni hanno sugli altri e sull'attività da svolgere. Ha difficoltà a comprendere i punti di vista altrui.	A volte dimostra empatia nel corso dell'attività e la maggior parte delle volte è in grado di comprendere idee legate a diversi punti di vista.	Dimostra empatia nel corso dell'attività ed è capace di elaborare idee e concetti a partire da diversi spunti e punti di vista.

# Costruiamo un rifugio III livello

## L'attività



### Preparazione

Scegli uno spazio idoneo all'interno della struttura e nascondi gli oggetti elencati nell'area circostante. Dividi il gruppo in squadre composte da 3/5 persone.

### Sfida

Le squadre dovranno trovare gli oggetti e scegliere uno spazio adatto per costruire un rifugio in grado di accogliere tutte e tutti i componenti della squadra. Concedi almeno cinque minuti per la progettazione del rifugio e 30 per costruirlo.

## Schema



## Competenze



Consapevolezza di sé	★ ★ ★
Autocontrollo	★ ★ ★ ★
Capacità di prendere decisioni responsabili	★ ★ ★ ★
Relationship skills	★ ★ ★ ★
Social awareness	★ ★ ★ ★

## Occorrente



- Cerata/telo di plastica- 1 per gruppo (a seconda della grandezza)
- 6-8 corde di circa 2 metri per gruppo (le corde per saltare andranno bene)
- A seconda degli spazi si possono aggiungere più elementi (bastoni di legno ecc.)

## Varianti



### Variante semplificata

Fornisci ulteriori oggetti per la costruzione o concedi più tempo per svolgere l'attività.

### Variante con un maggiore coefficiente di difficoltà

Per rendere meno aspra la competizione, scegli aree diverse per la costruzione dei rifugi. Fai iniziare il gioco normalmente, ma invita le squadre a cambiare postazione a 15 minuti dalla fine per ultimare le costruzioni degli altri.

## Riflessioni



- Che ruolo hai avuto nel gioco? In che modo hai contribuito al successo della squadra?
- Scegli un/a altro/a componente della squadra e parla di come ha contribuito al successo della squadra.
- Che cosa potrebbe fare la tua squadra per migliorare il suo rendimento in futuro?
- Se fossi l'allenatore o l'allenatrice della squadra, che consigli daresti a chi gioca?

# Costruiamo un Rifugio

## Competenze

### Competenze

<b>Consapevolezza di sé</b>	La consapevolezza di sé è la capacità cognitiva che consente di valutare con precisione il proprio rendimento e i propri comportamenti e di reagire in maniera appropriata alle differenti situazioni sociali. La consapevolezza di sé aiuta l'individuo a entrare in sintonia con i propri sentimenti e a comprendere i comportamenti e le emozioni degli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Per autocontrollo si intende la capacità di regolare i propri comportamenti senza ricorrere all'aiuto degli altri. Ciò implica rimanere concentrati su ciò che si sta facendo nonostante le distrazioni e compiere scelte adeguate per quanto attiene alle proprie azioni e ai propri comportamenti.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Tale capacità serve a compiere delle scelte ponderate, chiare e razionali tenendo conto del punto di vista degli altri soggetti coinvolti. Pertanto, potrebbe essere necessario consultare altre persone o esperti.
<b>Competenze relazionali</b>	Per competenze relazionali si intende l'insieme di capacità, strumenti, conoscenze e concetti necessari al fine di creare, comunicare, evolversi, crescere, fidarsi e preservare le relazioni. Fra tali capacità ricordiamo anche l'abilità di collaborare con persone provenienti da ambienti diversi.
<b>Consapevolezza sociale</b>	La consapevolezza sociale è la capacità di conoscere e sentire le persone attorno a te, nonché di interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per fare ciò è necessario comprendere appieno vari punti di vista e riflettere sul modo in cui le proprie azioni possono essere interpretate da altri.

### Valutazione delle competenze – Costruiamo un Rifugio

	<b>Da sviluppare</b>	<b>Da potenziare</b>	<b>Acquisite</b>
<b>Consapevolezza di sé</b>	Raramente riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Alle volte riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Riconosce chiaramente il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Fatica a mantenere la concentrazione e si rende spesso necessario un intervento da parte di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere un buon livello di concentrazione, sebbene a volte si renda necessario l'intervento di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere sempre la concentrazione senza che intervengano altri.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Raramente cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	A volte cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	Cerca sempre di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.
<b>Competenze relazionali</b>	Comunica poco con gli altri, lavora spesso in solitudine.	Sa comunicare in maniera efficace durante quasi tutta l'attività ed è in grado di dare dei contributi significativi.	Sa comunicare in maniera efficace nel corso dello svolgimento di un'attività ed è in grado di essere una guida per gli altri.
<b>Consapevolezza sociale</b>	È spesso inconsapevole delle ricadute che le sue azioni hanno sugli altri e sull'attività da svolgere. Ha difficoltà a comprendere i punti di vista altrui.	A volte dimostra empatia nel corso dell'attività e la maggior parte delle volte è in grado di comprendere idee legate a diversi punti di vista.	Dimostra empatia nel corso dell'attività ed è capace di elaborare idee e concetti a partire da diversi spunti e punti di vista.

# Crea un Nuovo Gioco

III livello

## L'attività



### Preparazione

Forma delle squadre composte da 3-5 persone.

### Il gioco

Ogni squadra avrà a disposizione 30 minuti per ideare una nuova attività servendosi di strumenti diversi. L'attività dovrà avere delle regole ben precise e un sistema di punteggi ed essere contraddistinta da un carattere sicuro e inclusivo. È possibile ideare un gioco a rete, di strategia, di precisione, di attacco e posizione.

## Schema



## Competenze



Cons	★ ★ ★ ★
AutoCont	★ ★ ★ ★ ★
CPDR	★ ★ ★ ★ ★
CR	★ ★ ★ ★
CS	★ ★ ★ ★

Informazioni dettagliate  
su competenze, indicatori  
e livelli sul retro

## Occorrente



- Fornisci alle e ai discenti degli strumenti di cui possano servirsi per ideare un nuovo gioco. Invitali a dare sfogo alla loro creatività per servirsi degli oggetti messi a loro disposizione

## Varianti



### Variante semplificata

Affida a ciascuna squadra una determinata tipologia di gioco (di strategia, a rete, di precisione, di attacco e posizione. Concedi loro più tempo per mettere a punto l'attività.

### Variante con un maggiore coefficiente di difficoltà

Consenti alle squadre di testare le rispettive attività e di dare dei suggerimenti al fine di perfezionare i giochi in vista di un nuovo ciclo di attività.

## Riflessioni



- Quale ruolo hai avuto nel corso dell'attività? In che modo hai contribuito al successo della squadra?
- Scegli un/a altro/a componente della squadra e parla di come ha contribuito al successo della squadra.
- Che cosa potrebbe fare la tua squadra per migliorare il suo rendimento in futuro?
- Quali competenze sono state impiegate per questa attività e come potrebbero essere sfruttate in altri ambiti della propria vita?

# Crea un Nuovo Gioco

## Competenze

Competenze	
<b>Consapevolezza di sé</b>	La consapevolezza di sé è la capacità cognitiva che consente di valutare con precisione il proprio rendimento e i propri comportamenti e di reagire in maniera appropriata alle differenti situazioni sociali. La consapevolezza di sé aiuta l'individuo a entrare in sintonia con i propri sentimenti e a comprendere i comportamenti e le emozioni degli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Per autocontrollo si intende la capacità di regolare i propri comportamenti senza ricorrere all'aiuto degli altri. Ciò implica rimanere concentrati su ciò che si sta facendo nonostante le distrazioni e compiere scelte adeguate per quanto attiene alle proprie azioni e ai propri comportamenti.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Tale capacità serve a compiere delle scelte ponderate, chiare e razionali tenendo conto del punto di vista degli altri soggetti coinvolti. Pertanto, potrebbe essere necessario consultare altre persone o esperti.
<b>Competenze relazionali</b>	Per competenze relazionali si intende l'insieme di capacità, strumenti, conoscenze e concetti necessari al fine di creare, comunicare, evolversi, crescere, fidarsi e preservare le relazioni. Fra tali capacità ricordiamo anche l'abilità di collaborare con persone provenienti da ambienti diversi.
<b>Consapevolezza sociale</b>	La consapevolezza sociale è la capacità di conoscere e sentire le persone attorno a te, nonché di interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per fare ciò è necessario comprendere appieno vari punti di vista e riflettere sul modo in cui le proprie azioni possono essere interpretate da altri.

### Valutazione delle competenze – Crea un nuovo Gioco

	Da sviluppare	Da potenziare	Acquisite
<b>Consapevolezza di sé</b>	Raramente riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Alle volte riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Riconosce chiaramente il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Fatica a mantenere la concentrazione e si rende spesso necessario un intervento da parte di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere un buon livello di concentrazione, sebbene a volte si renda necessario l'intervento di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere sempre la concentrazione senza che intervengano altri.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Raramente cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	A volte cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	Cerca sempre di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.
<b>Competenze relazionali</b>	Comunica poco con gli altri, lavora spesso in solitudine.	Sa comunicare in maniera efficace durante quasi tutta l'attività ed è in grado di dare dei contributi significativi.	Sa comunicare in maniera efficace nel corso dello svolgimento di un'attività ed è in grado di essere una guida per gli altri.
<b>Consapevolezza sociale</b>	È spesso inconsapevole delle ricadute che le sue azioni hanno sugli altri e sull'attività da svolgere. Ha difficoltà a comprendere i punti di vista altrui.	A volte dimostra empatia nel corso dell'attività e la maggior parte delle volte è in grado di comprendere idee legate a diversi punti di vista.	Dimostra empatia nel corso dell'attività ed è capace di elaborare idee e concetti a partire da diversi spunti e punti di vista.

# Invasione di Campo III livello

## L'attività



### Preparazione

Poni una palla e un cerchio in fondo al campo. Forma due squadre composte da 6 giocatori e fa' loro indossare delle pettorine.

### Il gioco

Ciascuna squadra dovrà cercare di entrare nel campo avversario senza essere catturati. Se un/a giocatore/trice viene colpito/a da un/a componente della squadra avversaria dovrà tornare nella propria metà campo prima di poter compiere un nuovo tentativo.

## Schema



## Competenze



Cons	★ ★ ★
AutoCont	★ ★ ★
CPDR	★ ★ ★ ★ ★
CR	★ ★ ★ ★ ★
CS	★ ★

Informazioni dettagliate  
su competenze, indicatori  
e livelli sul retro

## Occorrente



- 2 palle da basket
- 2 canestri
- Un'area di gioco grande quanto un capo da basket
- Conetti per delimitare l'area di gioco

## Varianti



### Variante semplificata

Giocatrici e giocatori hanno a disposizione 3 tentativi.

### Variante con un maggiore coefficiente di difficoltà

Giocatrici e giocatori dovranno lanciare la palla da una distanza maggiore. Per vincere 3 giocatori dovranno segnare 3 punti. Le giocatrici e i giocatori che vengono colpiti dovranno segnare un punto nella loro meta prima di poter rientrare in gioco.

## Riflessioni



- Quale ruolo hai avuto nel corso dell'attività? In che modo hai contribuito al successo della squadra?
- Scegli un/a altro/a componente della squadra e parla di come ha contribuito al successo della squadra.
- Che cosa potrebbe fare la tua squadra per migliorare il suo rendimento in futuro?
- Quali competenze sono state impiegate per questa attività e come potrebbero essere sfruttate in altri ambiti della propria vita?

# Invasione di Campo

## Competenze

Competenze	
<b>Consapevolezza di sé</b>	La consapevolezza di sé è la capacità cognitiva che consente di valutare con precisione il proprio rendimento e i propri comportamenti e di reagire in maniera appropriata alle differenti situazioni sociali. La consapevolezza di sé aiuta l'individuo a entrare in sintonia con i propri sentimenti e a comprendere i comportamenti e le emozioni degli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Per autocontrollo si intende la capacità di regolare i propri comportamenti senza ricorrere all'aiuto degli altri. Ciò implica rimanere concentrati su ciò che si sta facendo nonostante le distrazioni e compiere scelte adeguate per quanto attiene alle proprie azioni e ai propri comportamenti.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Tale capacità serve a compiere delle scelte ponderate, chiare e razionali tenendo conto del punto di vista degli altri soggetti coinvolti. Pertanto, potrebbe essere necessario consultare altre persone o esperti.
<b>Competenze relazionali</b>	Per competenze relazionali si intende l'insieme di capacità, strumenti, conoscenze e concetti necessari al fine di creare, comunicare, evolversi, crescere, fidarsi e preservare le relazioni. Fra tali capacità ricordiamo anche l'abilità di collaborare con persone provenienti da ambienti diversi.
<b>Consapevolezza sociale</b>	La consapevolezza sociale è la capacità di conoscere e sentire le persone attorno a te, nonché di interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per fare ciò è necessario comprendere appieno vari punti di vista e riflettere sul modo in cui le proprie azioni possono essere interpretate da altri.

### Valutazione delle competenze – Invasione di Campo

	Da sviluppare	Da potenziare	Acquisite
<b>Consapevolezza di sé</b>	Raramente riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Alle volte riconosce il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.	Riconosce chiaramente il valore del proprio contributo e l'impatto che questo può avere sugli altri.
<b>Autocontrollo</b>	Fatica a mantenere la concentrazione e si rende spesso necessario un intervento da parte di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere un buon livello di concentrazione, sebbene a volte si renda necessario l'intervento di altri.	Quando svolge un compito è in grado di mantenere sempre la concentrazione senza che intervengano altri.
<b>Capacità di prendere decisioni responsabili</b>	Raramente cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	A volte cerca di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.	Cerca sempre di raccogliere le opinioni altrui prima di scegliere la strategia più adatta per risolvere un problema.
<b>Competenze relazionali</b>	Comunica poco con gli altri, lavora spesso in solitudine.	Sa comunicare in maniera efficace durante quasi tutta l'attività ed è in grado di dare dei contributi significativi.	Sa comunicare in maniera efficace nel corso dello svolgimento di un'attività ed è in grado di essere una guida per gli altri.
<b>Consapevolezza sociale</b>	È spesso inconsapevole delle ricadute che le sue azioni hanno sugli altri e sull'attività da svolgere. Ha difficoltà a comprendere i punti di vista altrui.	A volte dimostra empatia nel corso dell'attività e la maggior parte delle volte è in grado di comprendere idee legate a diversi punti di vista.	Dimostra empatia nel corso dell'attività ed è capace di elaborare idee e concetti a partire da diversi spunti e punti di vista.