COSA IMPARO IN PALESTRA?



1)CONSAPEVOLEZZA

Sto facendo atletica, con questo sport imparo a prendere consapevolezza delle mie possibilità e dei miei limiti.



2) COMUNICAZIONE EFFICACE

In palestra impariamo anche ad arbitrare le partite e quindi dobbiamo sapere le regole, i gesti arbitrali e saper gestire le varie situazioni comunicando in maniera efficace.



3) GESTIONE EMOZIONE

Durante le partite devo cercare di gestire la rabbia, la paura, la vergogna nello svolgere le attività davanti a tutti, la felicità della vittoria, la tensione e l'ansia della partita, la delusione della sconfitta.



4) RISPETTO REGOLE E INCLUSIVITA'

Durante i giochi sportivi imparo a rispettare le regole, i miei compagni, senza giudicarli, ma aiutandoli se in difficoltà, e imparo a includere nel gioco anche i compagni più in difficoltà.



POSSO ACCETTARE LA SCONFITTA, TUTTI FALLISCONO IN QUALCOSA, MA NON POSSO ACCETTARE DI RINUNCIARE A PROVARE (M. JORDAN)

IL DESIDERIO DI RIUSCIRE, L'IMPULSO A RAGGIUNGERE IL TUO PIENO POTENZIALE ... QUESTE SONO LE CHIAVI CHE APRIRANNO LA PORTA ALL'ECCELLENZA PERSONALE

