



**SCUOLA
CALCIO ELITE**
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO



RICONOSCERE LE EMOZIONI

A che cosa serve questo esercizio?

Per aiutarvi a riconoscere le emozioni, sentimenti e stati d'animo, sia vostri che degli altri. Nell'esperienze che facciamo tutti i giorni a nuoto, a scuola, in compagnia dei nostri amici e a casa è molto importante conoscere i sentimenti e le emozioni che stiamo provando, perché ce ne sono tantissime, molte di più di quante ne conosciamo.

Cosa devi fare? Scegli una fotografia, quella che vuoi. Una foto dove ci sei solo tu, una foto prima di una gara o in compagnia dei tuoi amici o della tua famiglia. Puoi anche scegliere la foto di una vacanza che hai fatto tanto tempo fa e non te la ricordi più... insomma la foto che vuoi tu!

INCOLLALA QUI

Adesso osserva la fotografia e scegli un personaggio presente nella foto, individua l'emozione che secondo te sta provando (guardando il suo volto oppure la posizione del suo corpo), inventa una storia su quel personaggio e raccontala.

Se non ci stai nelle righe sotto non preoccuparti, prendi un altro foglio e racconta la storia più lunga che ci sia 😊

Qui qualche domanda che ti potrà aiutare

Cosa osservi?

Cosa accade?

Come si sente?

Cosa può sentire dentro di sé?

Da che cosa ti accorgi che è...?

Perché credi abbia questa espressione??

..

..

..

..

..

..