



Project Number: 2017-1-LT01-KA201-035235

## SCHEDA ESERCIZIO N° 6

### ACCOVACCIARSI, ALZARSI IN PIEDI

#### Obiettivo generale

- Sviluppare e rinforzare il gruppo.
- Incoraggiare la fiducia all'interno del gruppo.
- Sviluppare e rinforzare la comunicazione non verbale all'interno del gruppo.
- Sviluppare il senso di appartenenza al gruppo.

#### Sfide da affrontare

- 1) Gli studenti devono confrontarsi con:
  - Discussioni all'interno della classe e problemi comportamentali.
  - Scarso controllo della suscettibilità personale.
  - Mantenere alto il livello di concentrazione.
- 2) Situazione ideali nella quale l'esercizio può essere utile:
  - se la classe non riesce a lavorare in gruppo.
  - se all'interno della classe alcune persone trovano difficile controllare la propria rabbia o irritazione.
  - se gli studenti hanno difficoltà a mantenere alto il livello di concentrazione.

#### Obiettivi da conseguire

- Comprendere l'importanza dell'azione umana e delle sue conseguenze all'interno del gruppo.
- Insegnare a individuare e prevedere le azioni future del gruppo.
- Accrescere l'empatia.

#### Procedura e ruolo dello studente

Gli studenti del gruppo lavorano insieme.  
Tutti stanno in cerchio uno di fronte all'altro.  
Il leader sta fuori dal cerchio.  
L'esercizio deve essere svolto in assoluto silenzio.  
A seconda del livello, lo scopo dell'esercizio è che tutti nel cerchio devono trovarsi accovacciati o in piedi.

Regole:

- Gli studenti devono passare da una posizione all'altra (accovacciati o in piedi) uno alla volta.
- Se due o più studenti passano in altre posizioni, tutti devono ricominciare dall'inizio.
- Non è consentito accovacciarsi o alzarsi in piedi a più di due studenti in fila. Se questa situazione si verifica, tutti dovranno ricominciare.
- A seconda del livello e, se gli intervalli di tempo sono rilevanti, gli studenti devono rispettarli. Se sono troppo lenti o troppo veloci, tutti devono ricominciare da capo.
- Tutti coloro che partecipano al gioco devono essere avvertiti che è richiesto loro di rimanere concentrati e controllare le proprie emozioni fino a quando non completano il compito o fino a



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 2017-1-LT01-KA201-035235

quando il leader ne annuncia la conclusione.

**Livelli:**

1. Gli studenti in piedi devono accovacciarsi. Il tempo tra un movimento dello studente e l'altro non è rilevante.
  2. Gli studenti in piedi devono accovacciarsi e poi di nuovo tornare nella posizione eretta uno alla volta. Il tempo tra un movimento dello studente e l'altro o il movimento del primo studente non è rilevante.
  - 3/5/7. Gli studenti in piedi devono accovacciarsi. Gli intervalli tra un movimento dello studente e l'altro (incluso il tempo dall'inizio dell'esercizio con il movimento del primo studente) devono essere 10, 5 e 1 secondo.
  - 4/6/8. Gli studenti in piedi devono accovacciarsi e poi tornare in posizione eretta uno alla volta. Gli intervalli tra un movimento dello studente e l'altro (incluso il tempo dall'inizio dell'esercizio con il movimento del primo studente) devono essere 10, 5 e 1 secondo.
- N.B: se gli studenti incontrano difficoltà nell'accovacciarsi più volte o a mantenere a lungo tale posizione, è possibile l'utilizzo di sedie, ma il livello di concentrazione deve rimanere elevato.**

Durata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 minuti</li> <li>• oppure quanto si ritenga necessario per il completamento dell'esercizio</li> </ul>

Fasi del laboratorio				
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5
Conoscenza di gruppo	Integrazione	Destrutturazione	Costruzione di relazioni positive	Costruzione di performance
			<b>X</b>	

Dimensioni del gruppo
Da 5 a 20 persone per educatore (insegnante)

Ruolo del leader
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garantisce la sicurezza dell'atmosfera e dell'ambiente.</li> <li>• Spiega la corretta procedura e si assicura che sia chiaramente compresa.</li> <li>• Sceglie tra le variazioni indicate quale seguire.</li> <li>• Vigila affinché gli studenti non infrangano le regole</li> <li>• Conta i secondi (a voce alta o mentalmente) se necessario.</li> <li>• Può organizzare discussioni al termine dell'esercizio.</li> <li>• Se gli studenti esprimono disappunto, il leader deve spiegare loro che si tratta di un esercizio difficile e che lo scopo non è completarlo, ma comprendersi l'un l'altro. Non devono sentirsi in colpa se non riescono a completare l'esercizio.</li> </ul>

Ambiente
----------



Project Number: 2017-1-LT01-KA201-035235

- In interno in una stanza vuota
- In esterno su una superficie piana

### Attrezzatura necessaria

- Non è necessaria alcuna attrezzatura
- Si raccomandano abiti e calzature comode
- Se il livello di preparazione atletica degli studenti è basso, è possibile utilizzare sedie, così che possano sedersi invece di accovacciarsi.

### Sicurezza

- Il leader si assicura che il livello di concentrazione degli studenti sia alto;
- Il leader deve sempre essere consapevole dell'atmosfera all'interno del gruppo;
- Il leader deve prevenire conflitti tra gli studenti;
- Gli studenti devono rimanere in assoluto silenzio fino a quando il leader annuncia il termine dell'esercizio;
- Deve esserci spazio sufficiente tra gli studenti;
- Gli studenti non devono venire a contatto durante l'esercizio;
- Gli studenti devono rimanere calmi durante l'esercizio.

### Possibili errori

- Gli studenti potrebbero non comprendere le regole. In questo caso il leader può ripeterle di volta in volta (a seconda del livello) e contemporaneamente mostrare degli esempi.
- Può esserci la possibilità che gli studenti cerchino di prendere il comando dell'esercizio. Nessuno dei partecipanti può sostituirsi al leader né dare istruzioni/comandi non verbali. Il leader deve essere consapevole di ciò.
- Per gli studenti potrebbe essere difficile mantenere la calma e l'approccio positivo all'esercizio. In questo caso il leader deve essere fonte di energia positiva e conforto. Deve ricordare agli studenti il significato dell'esercizio e che non è importante completarlo con successo, ma ciò che veramente conta è approfondire il massimo impegno per completarlo.
- Se gli studenti sono collaborativi, il leader non deve dimenticare di esprimere il suo apprezzamento.
- Il leader non deve mettere fretta ai partecipanti, i risultati saranno raggiunti con calma.
- Discussioni caotiche alla fine dell'esercizio. Il leader deve moderare le discussioni così che tutti possano esprimersi liberamente ed essere ascoltati.

### Debriefing finale

Si raccomanda la riflessione. Al termine dell'esercizio gli studenti potranno esprimere le proprie impressioni e ciò che hanno provato durante e dopo l'esercizio. Devono parlare uno alla volta. Possibili domande:

- Come ti sei sentito/a durante l'esercizio?
- Come ne riassumeresti i risultati?
- Hai scoperto qualcosa di nuovo in te stesso/nel tuo compagno/nel gruppo?
- Sei in grado di elencare alcuni degli aspetti positivi dell'esercizio?
- Sei in grado di elencare aspetti negativi dell'esercizio?
- Sei in grado di individuare e condividere alcuni degli aspetti interessanti dell'esercizio?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 2017-1-LT01-KA201-035235

- Sapresti dire come puoi utilizzare l'esperienza acquisita durante l'esercizio?