



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

## SCHEDA ESERCIZIO N° 8

### PUNTO DI CONTATTO CON IL SUOLO

#### Obiettivo generale

- Mettere gli studenti a proprio agio.
- Incoraggiare gli studenti a pensare in maniera creativa.
- Rilassamento e rinforzo fisico.

#### Sfide da affrontare

- 1) Gli studenti devono misurarsi con:
  - il timore di affrontare una sfida e situazioni difficili, sia all'interno della scuola sia nel mondo esterno
  - il disagio causato dall'apparire sciocchi
  - il blocco dell'immaginazione
  - il sopravvalutare l'opinione altrui
- 2) Situazione consona a rendere l'esercizio efficace:
  - quando gli studenti hanno scarsa intraprendenza e provano tensione.
  - in presenza di studenti non in grado di esprimere se stessi all'interno di un gruppo di persone.

#### Obiettivo da conseguire

- Mettere gli studenti a proprio agio, migliorando la loro autostima
- Incoraggiare gli studenti a pensare in maniera creativa e a non temere di apparire sciocchi.
- Aumentare l'empatia tra studenti.

#### Procedura e ruolo degli studenti

##### Riscaldamento

L'esercizio ha inizio con ciascun studente che cammina per la stanza.  
Gli studenti devono provare a riempire ogni spazio vuoto nella stanza.

##### Livello 1.

Dopo il riscaldamento, agli studenti sono presentati i comandi da seguire.

I partecipanti devono ascoltare attentamente il leader.

Il leader spiega come le parti del corpo di ciascun studente debbano toccare il pavimento.

Gli studenti devono immediatamente comprendere il comando e modificare la posizione del loro corpo.

I partecipanti continuano a muoversi.

##### Livello 2.

Il leader dice quali parti del corpo degli studenti non devono toccare il pavimento.

Il leader dice quali parti del corpo degli studenti devono toccare il pavimento.

Gli studenti devono immediatamente comprendere il comando e, se necessario, modificare la posizione del loro corpo.

I partecipanti continuano a muoversi.



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

### Livello 3.

Il leader dice agli studenti di immaginare che anche i muri facciano parte del pavimento.  
Gli studenti devono muoversi così da totalizzare lo stesso numero di punti tra pavimento e muri.

#### Come sono contati i punti?

1 gomito/ginocchio/mano/piede 1 punto se tocca il pavimento.  
Testa 1 punto se tocca il pavimento.  
1 dito 1 punto se tocca il pavimento. 10 dita 10 punti se toccano il pavimento.  
Entrambe le natiche 2 punti, 1 natica 1 punto, se tocca il pavimento.  
Ecc.

### Durata

20 minuti

### Fasi del laboratorio

Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5
Conoscenza di gruppo	Inclusione	Destruzzazione	Costruzione di relazioni positive	Costruzione di performance
	X			X

### Dimensioni del gruppo

10 studenti per ciascun leader.  
Da 10 a 20 studenti per due leaders, ecc.

### Ruolo del leader

- Garantisce la sicurezza dell'ambiente e un'atmosfera piacevole durante l'esercizio
- Presenta la procedura corretta e si assicura che sia stata compresa.
- Deve tenere un ritmo veloce durante l'esercizio. Ciò è necessario per ottenere una reazione altrettanto veloce da parte degli studenti. Più che pensare gli studenti devono agire.
- Stabilisce un numero, quanti punti per toccare il pavimento.
- A seconda dei casi, può decidere di proibire l'uso di alcune parti del corpo o può indicare quali devono toccare il pavimento e quali i muri.
- Deve vigilare che gli studenti non infrangano le regole.
- DEVE ESSERE IN GRADO DI ESEMPLIFICARE FISICAMENTE CIÒ CHE RICHIEDE.

### Scenario

In interno in una stanza vuota.



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

### Attrezzatura necessaria

Abiti e calzature comode.

### Sicurezza

- Il leader rimuove dal pavimento oggetti che potrebbero essere pericolosi.
- Il leader deve controllare pavimento e muri, individuare eventuali pericoli per nasconderli o rimuoverli.
- Il leader deve esaminare gli abiti, gli accessori e i capelli di ciascun studente e chiedere di rimuovere ogni oggetto che potrebbe rappresentare un pericolo e di legarsi i capelli.
- Il leader deve costantemente vigilare sugli studenti. Può interrompere o porre fine all'esercizio se individua posizioni o situazioni pericolose che possono recare danno a uno o più studenti.
- Il leader deve fare attenzione che gli studenti non siano stanchi.

### Possibili errori

- INIZIARE L'ESERCIZIO SENZA RISCALDARE I MUSCOLI.
- Inizialmente gli studenti possono rifiutare l'esercizio; il leader deve mostrare alcuni esempi utilizzando il proprio corpo.
- Gli studenti possono non comprendere le regole. In tal caso, il leader può ripeterle di volta in volta (a seconda del livello) e allo stesso tempo mostrare come rispettarle.
- È possibile che gli studenti provino ad aggirare le regole. Il leader deve esserne consapevole e far vedere che se ne accorge.
- Lentezza nell'esercizio. Se il leader si accorge che gli studenti pensano troppo alla loro posizione, è segno che la velocità dell'esercizio deve essere incrementata.
- Se gli studenti sono collaborativi, il leader non deve esimersi dal complimentarsi con loro.
- Dimenticare lo scopo principale dell'esercizio.
- Discussioni caotiche al termine dell'esercizio. Il leader deve moderare le discussioni così che ognuno possa esprimersi liberamente ed essere ascoltato.

### Debriefing finali

Al completamento dell'esercizio, può essere chiesto agli studenti:

- Cosa hai provato durante l'esercizio?
- Cosa provi adesso?
- Hai scoperto qualcosa di nuovo in te stesso/nel tuo partner/ nel tuo gruppo?
- Quali parti dell'esercizio ti sono apparse più difficili?
- Puoi indicare aspetti positivi, curiosi di questo esercizio?
- Puoi trovare e spiegare alcuni degli aspetti interessanti di questo esercizio?
- Sapresti indicare in quali situazioni della tua vita puoi trarre vantaggio da questo 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.