

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

## SCHEDA ESERCIZIO N° 5

### CAMMINARE SEGUENDO IL RITMO

#### Obiettivo generale

Lo scopo generale di questa attività è ottenere l'integrazione all'interno del gruppo, migliorare l'autoconsapevolezza di far parte del gruppo e aumentare la fiducia in se stessi.

#### Sfide da affrontare

Opporsi a maltrattamenti, trascuratezza, violenza, bullismo e discriminazione, criminalità e comportamenti antisociali, abbandono scolastico.

Questa attività dà ottimi frutti all'inizio della sessione, quando gli studenti hanno bisogno di entrare nel giusto clima per creare unione all'interno della classe.

#### Obiettivi da conseguire

Gli obiettivi principali da raggiungere sono:

- Esplorare le possibilità del corpo e dello spazio in funzione degli altri;
- Sviluppare la sensazione di sicurezza degli spazi e di fiducia nei confronti dei compagni;
- Muoversi liberamente;
- Prendere coscienza del proprio corpo nello spazio;
- Sviluppare l'empatia attraverso l'osservazione dei movimenti di un'altra persona;
- Favorire la coesione del gruppo;
- Diminuire la resistenza allo sviluppo di abilità sociali.

#### Procedura e ruolo degli studenti

Fase 1: al gruppo (circa 12 studenti) viene chiesto di camminare nello spazio disponibile, prestando attenzione al ritmo della musica. La musica detterà il ritmo del loro camminare. Il ritmo della musica è variato spesso e di conseguenza gli studenti devono cambiare il ritmo del camminare. Gli studenti percepiscono lo spazio come proprio e camminano senza inibizioni, divertendosi e poi riflettono sul loro stile di movimento. Chiedere agli studenti di mostrare un'emozione con il loro corpo mentre camminano.

Gli studenti si adattano molto rapidamente ai cambiamenti di ritmo e iniziano a divertirsi con i loro compagni.

Una variazione di questa attività è: cammina secondo la tua destinazione:

- Vai a lavoro;
- Passeggi sulla spiaggia con un amico/a;
- Vai a un incontro;
- Torni a casa dopo una giornata faticosa;
- Come se tu fossi felice/triste;
- Come se tu fossi in giro con gli amici;
- Come se fossi una persona anziana/un bambino che inizia a camminare;
- Come tu stessi portando qualcosa di pesante;

Una variante può essere data da un secondo gruppo che indica al primo gruppo in movimento variazioni



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

ambientali - il secondo gruppo indica diverse cose da attraversare: neve, ghiaccio, fango, mare, sabbie mobili ecc.

### Durata

10 minuti ciascuna opzione

### Fasi del laboratorio

Fase 1 Conoscenza di gruppo	Phase 2 Inclusione	Phase 3 Destruzzurazio ne	Fase 4 Costruzione di relazioni positive	Fase 5 Costruzione di performance
	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>

### Dimensione del gruppo

Tutti gli studenti anche se il numero ideale è 12; le variazioni sono applicate nel momento in cui il gruppo è suddiviso in 2 sottogruppi (soprattutto nel caso di un numero elevato di studenti).

### Il ruolo del leader

Il ruolo del leader è di illustrare agli studenti ciò che devono fare. Inoltre il leader fa partire la musica e la cambia ogni volta che si accorge che gli studenti si sono adattati al ritmo precedente.

### Ambiente

L'ambiente richiesto è o in interno, una stanza vuota, o in esterno, su una superficie piana che non presenti pericoli.

Si consiglia di utilizzare questa attività come riscaldamento o come ultima attività della giornata.

### Attrezzatura necessaria

È necessario solo uno strumento per riprodurre la musica, abbigliamento e calzature comode.

### Sicurezza

Il leader rimuove dal pavimento oggetti pericolosi.

Il leader illustra chiaramente le regole dell'esercizio.

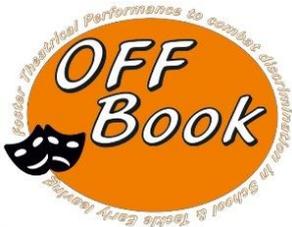
Il leader si assicura che gli studenti non si urtino l'un l'altro.

### Possibili errori

È possibile che gli studenti si urtino l'un l'altro.

Il leader deve far trascorrere del tempo da una variazione di ritmo all'altra, altrimenti l'esercizio diventa caotico.

### Debriefing finale



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

- Cosa ti ha insegnato questo esercizio a confronto di altre attività?
- Hai trovato facile o difficile adattarti al ritmo degli altri?
- Il tuo modo di camminare è adesso più riflessivo dopo 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.