



Edu4Impact LTТА - Caso studio 12

Informazioni generali

- **Nome dell'attività:** Lezioni di Pilates
- **Area di formazione SEL:** Competenze relazionali

1. Obiettivo dell'attività

Qual è l'obiettivo principale della tua attività? Cosa vuoi che i partecipanti apprendano o sviluppino?

- Creare una connessione fisica ed emotiva tra i partecipanti
- Sviluppare fiducia reciproca a livello di gruppo
- Aumentare l'autostima
- Creare nuove relazioni o rafforzare quelle già esistenti

2. Gruppo target

A chi è rivolta questa attività? Sii il più specifico possibile.

- **Tipo di partecipanti:** donne
- **Fascia d'età:** 25-40 anni
- **Bisogni specifici (se presenti):** nessuno

3. Descrizione dell'attività

Descrivi l'attività passo dopo passo affinché altri possano replicarla (ad es. introduzione, sviluppo, chiusura - debriefing)

Fase 1 - Presentazione

- Il formatore presenta brevemente lo scopo dell'attività
- Ciascuna partecipante si presenta

Fase 2 - Riscaldamento

- All'inizio, le partecipanti svolgono un'attività individuale che consiste nel replicare semplici movimenti eseguiti dal formatore
- Dopo alcuni movimenti, il formatore e tutte le partecipanti prendono alcuni strumenti (di solito palloni e/o bastoni): il primo esegue nuovi movimenti con i propri strumenti, che devono essere nuovamente replicati dalle altre con i propri
- Il riscaldamento non dovrebbe durare più di 5 minuti

Fase 3 - Pilates in coppia

- Il gruppo viene diviso in coppie. Il formatore e il co-facilitatore/una volontaria del gruppo mostrano alcuni esercizi specifici di Pilates che possono essere svolti solo da due persone insieme e nello stesso momento.
- Dopo questa presentazione, il formatore e la persona che lo accompagna ricominciano con gli stessi movimenti, ma ora le partecipanti devono replicarli immediatamente, in un'unica sequenza fluida di passaggi. Dopo che tutti i movimenti originari sono stati replicati, il formatore e la persona che lo accompagna aggiungono subito altri nuovi movimenti, che le partecipanti devono replicare sul momento
- Dopo circa 10 minuti, ogni coppia deve scambiare un membro con un membro di un'altra coppia, creando così nuove coppie. Il formatore continua a guidare le partecipanti aggiungendo altri movimenti.
- Ogni 5 minuti, per 4 volte, le coppie devono scambiare i propri membri e continuare a seguire il formatore, i cui movimenti diventano sempre più complessi (anche utilizzando di nuovo gli strumenti citati). L'obiettivo, se raggiungibile, è fare in modo che tutte o la maggior parte delle partecipanti interagiscano tra loro durante l'attività.

Fase 4 - Sessione di debriefing

Il formatore pone alcune domande e stimola una discussione plenaria sulle risposte: come vi sentite dopo l'attività? L'avete trovata difficile o facile? Vi siete sentite a vostro agio nel lavorare in coppia? C'è qualcosa di nuovo che avete imparato durante questa attività? Quanto è stato fluido il coordinamento con le diverse compagne? Sareste in grado di replicare autonomamente i movimenti di questa attività con le diverse compagne che avete avuto? Ecc.

4. Competenza / abilità SEL sviluppata

Quali competenze SEL sono oggetto della tua attività? (Consapevolezza di sé; Consapevolezza sociale; Processo decisionale responsabile; Autogestione; Competenze relazionali)

Spiega come questa competenza viene sviluppata attraverso l'attività:

Questa attività sviluppa le competenze relazionali attraverso:

- Il potenziamento del coordinamento tra i membri delle coppie
- La promozione della comunicazione fisica ed emotiva piuttosto che di quella orale
- Il miglioramento della fiducia in sé e della fiducia reciproca
- La creazione di un ambiente sicuro in cui le relazioni possono nascere, diventare più profonde o persino essere messe alla prova
- La promozione della riflessione sulle interazioni avute dai partecipanti durante l'attività

5. Materiali e spazio necessari

Di cosa hai bisogno per realizzare questa attività?

- Tappetini
- Palloni
- Bastoni
- Una palestra o qualsiasi spazio in cui le attività di Pilates possano essere svolte agevolmente

6. Adattamento a contesti diversi

In che modo questa attività si adatta al tuo contesto professionale?

- La struttura può essere utilizzata anche in altre attività non Pilates (ad es. Tai Chi o danza), purché possano essere svolte in coppia.
- Il genere e la fascia d'età di riferimento del gruppo target possono cambiare (o essere misti), ma il formatore deve assicurarsi che i movimenti utilizzati siano alla portata delle possibilità (e inclinazioni) di ogni singola partecipante, per non escludere nessuno.

7. Risultati attesi

Quali cambiamenti ti aspetti nei partecipanti dopo questa attività?

- Comprendere che le attività fisiche possono essere utilizzate per interagire emotivamente e socialmente con altre persone, creando legami che possono durare nel lungo periodo o rafforzando relazioni già esistenti in questo senso
- Aumentare la fiducia in sé e la fiducia reciproca coordinandosi con più persone diverse nell'arco di una singola attività
- Migliorare le competenze relazionali sociali ed emotive basate sul principio di interdipendenza di questa attività - e riconoscere quando e dove queste competenze possono essere utilizzate oltre lo scopo dell'attività stessa, nella vita quotidiana