Co-funded by the European Union

Project nr: 2024-1-IT02-KA220-ADU-00025456

Edu4Impact LTTA – Μελέτη περίπτωσης 9

Γενικές πληροφορίες

- **Όνομα δραστηριότητας: Αυτοπεποίθηση στη δόμηση ομάδας**
- **Πεδίο εκπαίδευσης SEL: Δεξιότητες σχέσεων**

1. Στόχος της δραστηριότητας

Ποιος είναι ο κύριος στόχος της δραστηριότητάς σας; Τι θέλετε να μάθουν ή να αναπτύξουν οι συμμετέχοντες;

Να ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση μέσω της δόμησης ομάδας και να προωθηθούν:

- Επικοινωνία
- Σεβασμός
- Αυτογνωσία
- Ενσυναίσθηση
- Συντονισμός

2. Ομάδα-στόχος

Για ποιον έχει σχεδιαστεί αυτή η δραστηριότητα; Να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι.

- Τύπος συμμετεχόντων: έφηβοι – νέοι ενήλικες
- Ηλικιακό εύρος: 15-20 ετών
- Ειδικές ανάγκες (εάν υπάρχουν): άτομα σε αποκατάσταση από τραυματισμούς

3. Περιγραφή της δραστηριότητας

Περιγράψτε τη δραστηριότητα βήμα προς βήμα, ώστε να μπορούν άλλοι να την αναπαράγουν (π.χ. εισαγωγή, ανάπτυξη, κλείσιμο – αναστοχασμός)

Φάση 1 – Αυτογνωσία και επίγνωση των σωμάτων των άλλων

- 2 άτομα εκτελούν μερικές απλές κινήσεις;
- Εύκολες κινήσεις σε ζευγάρια, ώστε να εισαχθούν/οριστούν διαφορετικές θέσεις σώματος και να χτιστεί το πλαίσιο της σχέσης;
- Παραδείγματα:
- να τραβούν ο ένας τον άλλο ταυτόχρονα,
- να τραβούν ο ένας τον άλλο και να λυγίζουν τα γόνατά τους για να προσομοιώσουν καθιστή θέση,
- να στέκονται για λίγο στην πλάτη του/της παρτενέρ, ενώ ο/η τελευταίος/α βρίσκεται στα τέσσερα.

Φάση 2 – Ακολουθήστε μια εικόνα σε ομάδες

- 2-4 άτομα εκτελούν μερικές απλές κινήσεις σε ομάδα;
- Ο/η εκπαιδευτής/τρια δείχνει εικόνες/κινήσεις αθλητικής δραστηριότητας και οι συμμετέχοντες πρέπει να τις αντιγράψουν. Μπορούν να προσαρμόσουν τις εικόνες και τις κινήσεις σύμφωνα με τους προσωπικούς τους περιορισμούς. Πρέπει να επικοινωνούν μεταξύ τους ώστε να διασφαλίζεται ότι όλοι στην ομάδα αισθάνονται άνετα. Οι πρώτες κινήσεις πρέπει να εκτελούνται μόνο από δύο άτομα και στη συνέχεια (αν υπάρχουν περισσότερα άτομα στην ομάδα) να προστίθενται σταδιακά άλλοι συμμετέχοντες, ώστε οι κινήσεις να γίνονται προοδευτικά πιο δύσκολες, εφόσον είναι δυνατόν. Παράδειγμα: σε ομάδα τεσσάρων ατόμων, δύο από αυτούς στέκονται για λίγο στην πλάτη των άλλων συμμετεχόντων, οι οποίοι βρίσκονται στα τέσσερα + τα δύο άτομα που στέκονται κρατιούνται από το χέρι;

Φάση 3 – Δημιουργήστε μια εικόνα όλοι μαζί

- Η ομάδα πρέπει να αποφασίσει την επόμενη κίνηση/κινήσεις και να τις εκτελέσει όλοι μαζί.

4. Αναπτυσσόμενη κοινωνικο-συναισθηματική δεξιότητα / ικανότητα

Σε ποια/ποιες κοινωνικο-συναισθηματικές ικανότητες στοχεύει η δραστηριότητά σας; (Αυτογνωσία, κοινωνική επίγνωση, υπεύθυνη λήψη αποφάσεων, αυτοδιαχείριση, δεξιότητες σχέσεων)

Εξηγήστε πώς αναπτύσσεται αυτή η ικανότητα μέσω της δραστηριότητας:

Η δραστηριότητα αναπτύσσει δεξιότητες σχέσεων μέσω:

- Προώθησης της ομαδικής εργασίας
- Προώθησης της επικοινωνίας
- Αύξησης της αυτοπεποίθησης σε σχέση με τους άλλους
- Δημιουργίας υγιών συνθηκών για την αναπαραγωγή και εκτέλεση των κινήσεων/εικόνων
- Ενίσχυσης του συντονισμού μέσα στην ομάδα

5. Υλικά και απαιτούμενος χώρος

Τι χρειάζεστε για να υλοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα;

- Μαλακά αντικείμενα (για παράδειγμα, στρώματα)
- (προαιρετικά) Πίνακας/flipchart για τη σχεδίαση των εικόνων/κινήσεων/θέσεων που θα αναπαραχθούν
- Εσωτερικός χώρος (π.χ. γυμναστήριο) ή εξωτερικός χώρος (π.χ. γήπεδο)

6. Προσαρμογή σε διαφορετικά πλαίσια

Πώς ταιριάζει αυτή η δραστηριότητα στο επαγγελματικό σας πλαίσιο;

- Μπορεί να προσαρμοστεί σε οποιαδήποτε αθλητική εκπαιδευτική δραστηριότητα για ενήλικες και παιδιά;
- Εκπαιδεύσεις ασφάλειας – σωματικές, συναισθηματικές και κοινωνικές. Είναι σημαντικό να ξεκινά κανείς από την αυτογνωσία, ώστε στη συνέχεια να περάσει στις δεξιότητες σύνδεσης μεταξύ των συμμετεχόντων.

7. Αναμενόμενα αποτελέσματα

Ποιες αλλαγές αναμένετε στους συμμετέχοντες μετά από αυτή τη δραστηριότητα;

- Δημιουργία ενός άνετου και ευχάριστου περιβάλλοντος για τους συμμετέχοντες, ακόμη κι αν δεν γνωρίζονταν πριν από τη δραστηριότητα
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της εμπιστοσύνης στην ικανότητά τους να συντονίζονται γρήγορα για την υλοποίηση μιας δραστηριότητας
- Βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων σχέσεων πέρα από το πλαίσιο της δραστηριότητας, στην καθημερινή τους ζωή