Co-funded by the European Union

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

Edu4Impact LTTA – Μελέτη περίπτωσης 12

Γενικές πληροφορίες

- **Όνομα δραστηριότητας: Μαθήματα Pilates**
- **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 δημιουργηθεί σωματική και συναισθηματική σύνδεση μεταξύ των συμμετεχόντων
- Να αναπτυχθεί αμοιβαία εμπιστοσύνη σε επίπεδο ομάδας
- Να αυξηθεί η αυτοεκτίμηση
- Να δημιουργηθούν νέες σχέσεις ή να ενισχυθούν οι ήδη υπάρχουσες

2. Ομάδα-στόχος

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

- Τύπος συμμετεχόντων: γυναίκες
- Ηλικιακό εύρος: 25-40 ετών
- Ειδικές ανάγκες (εάν υπάρχουν): καμία

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 – Παρουσίαση

- Ο/η εκπαιδευτής/τρια παρουσιάζει σύντομα τον σκοπό της δραστηριότητας
- Κάθε συμμετέχων/ουσα συστήνεται

Φάση 2 – Προθέρμανση

- Στην αρχή, οι συμμετέχοντες εκτελούν μια ατομική δραστηριότητα που συνίσταται στην αναπαραγωγή απλών κινήσεων που κάνει ο/η εκπαιδευτής/τρια
- Μετά από λίγες κινήσεις, ο/η εκπαιδευτής/τρια και όλοι οι συμμετέχοντες παίρνουν κάποια εργαλεία (συνήθως μπάλες ή/και ράβδους): ο/η πρώτος/η κάνει νέες κινήσεις με τα εργαλεία του/της, τις οποίες οι συμμετέχοντες αναπαράγουν με τα δικά τους.
- Η προθέρμανση δεν πρέπει να διαρκεί περισσότερο από 5 λεπτά

Φάση 3 – Pilates σε ζευγάρια

- Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Ο/η εκπαιδευτής/τρια και ο/η συν-εμψυχωτής/τρια ή ένας/μία εθελοντής/τρια από την ομάδα δείχνουν συγκεκριμένες ασκήσεις Pilates που μπορούν να γίνουν μόνο από δύο άτομα μαζί και ταυτόχρονα.
- Μετά από αυτή την παρουσίαση, ο/η εκπαιδευτής/τρια και ο/η συνοδός του/της ξεκινούν ξανά με τις ίδιες κινήσεις, αλλά τώρα οι συμμετέχοντες πρέπει να τις αναπαράγουν αμέσως, σε μία ενιαία ροή βημάτων. Αφού αναπαραχθούν όλες οι αρχικές κινήσεις, ο/η εκπαιδευτής/τρια και ο/η συνοδός προσθέτουν αμέσως νέες κινήσεις, τις οποίες οι συμμετέχοντες πρέπει να αναπαράγουν επιτόπου.
- Μετά από περίπου 10 λεπτά, κάθε ζευγάρι πρέπει να αλλάξει ένα μέλος με μέλος από άλλο ζευγάρι, δημιουργώντας έτσι νέα ζευγάρια. Ο/η εκπαιδευτής/τρια συνεχίζει να καθοδηγεί τους συμμετέχοντες προσθέτοντας άλλες κινήσεις.
- Κάθε 5 λεπτά και για 4 φορές, τα ζευγάρια πρέπει να αλλάζουν μέλη και να συνεχίζουν να ακολουθούν τον/την εκπαιδευτή/τρια, του/της οποίου/ας οι κινήσεις γίνονται όλο και πιο σύνθετες (χρησιμοποιώντας ξανά και τα προαναφερθέντα εργαλεία). Ο στόχος, εφόσον είναι εφικτός, είναι όλοι ή οι περισσότεροι συμμετέχοντες να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Φάση 4 – Συνεδρία αναστοχασμού

Ο/η εκπαιδευτής/τρια θέτει ορισμένες ερωτήσεις και ενθαρρύνει δημόσια συζήτηση σχετικά με τις απαντήσεις: Πώς αισθάνεστε μετά τη δραστηριότητα; Τη βρήκατε δύσκολη ή εύκολη; Νιώσατε άνετα δουλεύοντας σε ζευγάρια; Υπάρχει κάτι νέο που μάθατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας; Πόσο ομαλός ήταν ο συντονισμός με τους διαφορετικούς παρτενέρ σας; Θα μπορούσατε να αναπαράγετε ανεξάρτητα τις κινήσεις αυτής της δραστηριότητας με τους διαφορετικούς παρτενέρ που είχατε; Κ.λπ.

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:

- Ενίσχυσης του συντονισμού μεταξύ των μελών των ζευγαριών
- Προώθησης της σωματικής και συναισθηματικής επικοινωνίας αντί της προφορικής
- Βελτίωσης της αυτοπεποίθησης και της αμοιβαίας εμπιστοσύνης
- Δημιουργίας ασφαλούς περιβάλλοντος όπου οι σχέσεις μπορούν να δημιουργηθούν, να εμβαθυνθούν ή ακόμη και να δοκιμαστούν
- Καλλιέργειας αναστοχασμού σχετικά με τις αλληλεπιδράσεις που είχαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας

5. Υλικά και απαιτούμενος χώρος

Τι χρειάζεστε για να υλοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα;

- Στρώματα
- Μπάλες
- Ράβδοι
- Γυμναστήριο ή οποιοσδήποτε χώρος όπου μπορούν να πραγματοποιηθούν ομαλά δραστηριότητες Pilates

6. Προσαρμογή σε διαφορετικά πλαίσια

Πώς ταιριάζει αυτή η δραστηριότητα στο επαγγελματικό σας πλαίσιο;

- Η δομή μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε άλλες δραστηριότητες εκτός Pilates (π.χ. Tai Chi ή χορός), υπό την προϋπόθεση ότι μπορούν να πραγματοποιηθούν σε ζευγάρια.
- Το φύλο και η ηλικία αναφοράς της ομάδας-στόχου μπορούν να αλλάξουν (ή να είναι μεικτά), αλλά ο/η εκπαιδευτής/τρια πρέπει να διασφαλίσει ότι οι κινήσεις που θα χρησιμοποιηθούν βρίσκονται εντός των δυνατοτήτων (και προτιμήσεων) κάθε συμμετέχοντα, ώστε να μην αποκλειστεί κανείς.

7. Αναμενόμενα αποτελέσματα

Ποιες αλλαγές αναμένετε στους συμμετέχοντες μετά από αυτή τη δραστηριότητα;

- Κατανόηση ότι οι σωματικές δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για συναισθηματική και κοινωνική αλληλεπίδραση με άλλα άτομα, δημιουργώντας δεσμούς που μπορούν να διαρκέσουν μακροπρόθεσμα ή ενισχύοντας ήδη υπάρχουσες σχέσεις προς αυτή την κατεύθυνση
- Αύξηση της αυτοπεποίθησης και της αμοιβαίας εμπιστοσύνης μέσω του συντονισμού με περισσότερα και διαφορετικά άτομα μέσα σε μία δραστηριότητα
- Βελτίωση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων σχέσεων με βάση την αρχή της αλληλεξάρτησης αυτής της δραστηριότητας – και αναγνώριση του πότε και πού αυτές οι δεξιότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν πέρα από το πλαίσιο της ίδιας της δραστηριότητας, στην καθημερινή ζωή