

<b>1. Titolo</b>	<b>Il paracadute della gratitudine</b>		
<b>2. Target</b>	Età 13-18		
<b>3. Durata</b>	20 minuti		
<b>4. Ambiente di apprendimento</b>	Palestra		
<b>5. Risultati di apprendimento attesi</b>	Coltivare un senso di apprezzamento e incoraggiare i partecipanti a esprimere gratitudine mentre si impegnano in un'attività condivisa.		
<b>6. Discipline e argomenti</b>	SEL Workshop		
<b>7. Competenze SEL</b>	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p><u>PERSONALE</u></p> <p><b>▲ Identificare ed esprimere le emozioni</b></p> <p><input type="checkbox"/> Autoregolazione</p> <p><input type="checkbox"/> Identificare i punti di forza/autoefficacia</p> <p><input type="checkbox"/> Mentalità di crescita</p> <p><b>▲ Benessere</b></p> <p><input type="checkbox"/> Affrontare le emozioni negative</p> <p><input type="checkbox"/> Flessibilità/resilienza/problem solving</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p><u>SOCIALE</u></p> <p><b>▲ Empatia</b></p> <p><input type="checkbox"/> Apprezzare la diversità</p> <p><b>▲ Costruzione di relazioni</b></p> <p><b>▲ Collaborazione</b></p> <p><input type="checkbox"/> Risoluzione dei conflitti</p> <p><input type="checkbox"/> Comportamento e decisioni etici e responsabili</p> <p><input type="checkbox"/> Affrontare relazioni negative come il bullismo</p> </td> </tr> </table>	<p><u>PERSONALE</u></p> <p><b>▲ Identificare ed esprimere le emozioni</b></p> <p><input type="checkbox"/> Autoregolazione</p> <p><input type="checkbox"/> Identificare i punti di forza/autoefficacia</p> <p><input type="checkbox"/> Mentalità di crescita</p> <p><b>▲ Benessere</b></p> <p><input type="checkbox"/> Affrontare le emozioni negative</p> <p><input type="checkbox"/> Flessibilità/resilienza/problem solving</p>	<p><u>SOCIALE</u></p> <p><b>▲ Empatia</b></p> <p><input type="checkbox"/> Apprezzare la diversità</p> <p><b>▲ Costruzione di relazioni</b></p> <p><b>▲ Collaborazione</b></p> <p><input type="checkbox"/> Risoluzione dei conflitti</p> <p><input type="checkbox"/> Comportamento e decisioni etici e responsabili</p> <p><input type="checkbox"/> Affrontare relazioni negative come il bullismo</p>
<p><u>PERSONALE</u></p> <p><b>▲ Identificare ed esprimere le emozioni</b></p> <p><input type="checkbox"/> Autoregolazione</p> <p><input type="checkbox"/> Identificare i punti di forza/autoefficacia</p> <p><input type="checkbox"/> Mentalità di crescita</p> <p><b>▲ Benessere</b></p> <p><input type="checkbox"/> Affrontare le emozioni negative</p> <p><input type="checkbox"/> Flessibilità/resilienza/problem solving</p>	<p><u>SOCIALE</u></p> <p><b>▲ Empatia</b></p> <p><input type="checkbox"/> Apprezzare la diversità</p> <p><b>▲ Costruzione di relazioni</b></p> <p><b>▲ Collaborazione</b></p> <p><input type="checkbox"/> Risoluzione dei conflitti</p> <p><input type="checkbox"/> Comportamento e decisioni etici e responsabili</p> <p><input type="checkbox"/> Affrontare relazioni negative come il bullismo</p>		
<b>8. Metodi / Strategie didattiche</b>	Gioco da palestra, auto-riflessione		
<b>9. Risorse</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Paracadute da palestra (dimensioni appropriate per il gruppo, senza maniglie)</li> <li>2. Piccoli pezzi di carta</li> <li>3. Utensili da scrittura</li> </ol>		
<b>10. Descrizione delle attività</b>	<p>Attraverso l'uso di un grande paracadute da palestra, i partecipanti avranno l'opportunità di riflettere su ciò per cui sono grati e condividere la loro gratitudine con gli altri.</p> <p>1. Introduzione:</p>		

	<p>a. Riunisci i partecipanti in palestra e presenta lo scopo dell'attività: esplorare la gratitudine mentre ti godi un'esperienza cooperativa con il paracadute.</p> <p>b. Spiega che la gratitudine ha numerosi benefici e contribuisce al benessere e alle relazioni positive.</p> <p>2. Impostazione del cerchio del paracadute:</p> <p>a. Appoggia il paracadute piatto a terra al centro della palestra.</p> <p>b. Istruire i partecipanti a stare intorno al paracadute, uniformemente distanziati, e aggrapparsi ai suoi bordi.</p> <p>3. Riflessione sulla gratitudine:</p> <p>a. Distribuire piccoli pezzi di carta e matite a ciascun partecipante.</p> <p>b. Chiedi ai partecipanti di prendersi qualche momento per riflettere sulle cose per cui sono grati (nella loro vita o alla fine di un'esperienza condivisa, per esempio).</p> <p>c. Incoraggiare i partecipanti a scrivere almeno un messaggio di gratitudine. Possono essere personali o riferirsi ad altri partecipanti.</p> <p>4. Condividere la gratitudine:</p> <p>a. Una volta che i partecipanti hanno scritto i loro oggetti di gratitudine, chiedi loro di piegare i loro fogli e tenerli stretti.</p> <p>b. Spiega che il paracadute sarà usato come piattaforma per condividere la gratitudine.</p> <p>c. Istruire i partecipanti a sollevare delicatamente il paracadute, creando una superficie bassa e uniforme.</p> <p>d. Chiedere ai partecipanti di posizionare i loro fogli di gratitudine piegati sul paracadute.</p> <p>5. Attività di gratitudine cooperativa:</p> <p>a. Istruire i partecipanti ad abbassare lentamente il paracadute, mantenendolo bilanciato e livellato.</p> <p>b. Spiega che, come gruppo, scuoteranno delicatamente il paracadute per creare un movimento ondulatorio, permettendo ai fogli della gratitudine di mescolarsi.</p> <p>c. Incoraggiare i partecipanti a mantenere uno sforzo cooperativo, sincronizzando i loro movimenti per mantenere il paracadute e gli oggetti di gratitudine in movimento.</p> <p>6. Condividere i messaggi di gratitudine:</p> <p>a. Chiedere ai partecipanti di fermarsi e tenere fermo il paracadute.</p> <p>b. Istruisci i partecipanti a rilasciare i bordi del paracadute con una mano e usare la mano libera per raccogliere un foglio di ringraziamento dal paracadute.</p>
--	--



	<p>c. I partecipanti dovrebbero leggere a turno ad alta voce il messaggio di gratitudine che hanno raccolto.</p> <p>d. Incoraggiare l'ascolto attivo e le reazioni di supporto da parte del gruppo, utilizzando eventualmente un moto di incentivo ad alta voce.</p> <p>e. Una volta che tutti hanno avuto almeno una opportunità di condivisione, porta a termine l'attività.</p> <p>7. Facilitare una discussione riflessiva ponendo ai partecipanti domande come:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- In che modo la partecipazione a questa attività cooperativa ha influito sulla tua comprensione della gratitudine?</li><li>- Sentire gli altri esprimere la loro gratitudine ha influenzato i tuoi sentimenti di apprezzamento?</li><li>- Come ti sei sentito a condividere la tua gratitudine con gli altri?</li><li>- Come puoi incorporare la gratitudine nella tua vita quotidiana sulla base di questa esperienza?</li></ul> <p>8. Takeaway</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Riassumere i punti chiave dell'attività, sottolineando l'importanza della gratitudine e la sua capacità di favorire la connessione e la positività.</li></ul>
<b>11. Compiti per casa</b>	No
<b>12. Feedback e valutazione</b>	Takeaway chiave riassunti dall'insegnante
<b>13. Diritti d'autore / fonte</b>	CC Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International / Università Ca' Foscari Venezia