

„Silent Walk“ (passeggiata in silenzio) | Warm up (riscaldamento) | Esercizio di collaborazione

Breve descrizione	L'ultimo modulo coinvolge l'intera classe: i partecipanti s'impegnano e interagiscono per raggiungere un obiettivo comune. L'esercizio di concentrazione dà buoni risultati solo se vi è rispetto reciproco e se tutti fanno squadra.
Temi	Cooperazione, concentrazione, tolleranza alla frustrazione
Obiettivi formativi	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrarsi e avere riguardo per gli altri • Essere aperti e disposti a sentirsi parte di un gruppo
Struttura	Libera, intero gruppo
Tempo necessario	10-30 min.
Materiale	-
Svolgimento	<p>La difficoltà di questo esercizio viene spesso sottovalutata dagli allievi quando viene spiegato loro in che cosa consiste: passeggiare in fila indiana nell'edificio scolastico tenendo ognuno le mani sulle spalle della persona che lo precede. Il capofila, meglio se è l'insegnante, detta il ritmo alla classe, procedendo volutamente a passo lento. Lo scopo è camminare per circa cinque minuti in assoluto silenzio, vale a dire senza proferire parola o bisbigliare, senza emettere un colpo di tosse, uno starnuto o anche solo schiarirsi la voce. Gli unici rumori ammessi sono i passi dei partecipanti. Ogni volta che l'insegnante o il supervisore incaricato sente un rumore molesto, l'esercizio viene interrotto e gli studenti devono tornare nella posizione iniziale (seduti sulle sedie disposte in cerchio). Senza attendere oltre, l'insegnante dà nuovamente il segnale d'inizio, aspetta che in classe cali il silenzio, conta fino a tre, indugia ancora un momento e poi si alza e riprende la passeggiata uscendo lentamente dal cerchio nell'una o nell'altra direzione, mentre gli allievi a uno a uno s'incolonnano cautamente dietro di lui. I primi due, tre tentativi falliranno. Si raccomanda all'insegnante di interrompere l'esercizio al primo disturbo per far capire agli allievi il vero intento di questa attività. Si consiglia inoltre di non scegliere percorsi troppo impegnativi – già solo pochi scalini possono rappresentare un ostacolo insormontabile – e di non sfiorare il tempo (cinque minuti) in modo che la classe abbia reali possibilità di riuscire a completare con successo il giro. Al termine dell'esercizio vale la pena stimolare una breve riflessione: In cosa consisteva l'esercizio? Perché (non) abbiamo fallito? Riproviamo più tardi?</p>