

MODULUL PLANIFICAREA ACTIVITĂȚILOR

SCOPUL

Scopul de bază al modului este ca participanții să poată planifica și desfășura o activitate psihosocială cu copiii conform celor 3 părți distincte.

OBIECTIVE

- cunoașterea cerințelor de planificare a unei sesiuni în trei părți logice, cu obiective precise și o evaluare finală;
- cunoașterea etapelor de planificare, de desfășurare și evaluare a unei activități.



MATERIALE NECESARE

- Fișa resursă A;
- Fișa resursă B;
- Fișa resursă C.

PAȘI

1. Joc sportiv *Fotbal extraterestru* (1 oră)

Pe teren, formați două echipe. Apoi organizați un meci de *fotbal extraterestru* (10 min.). Faceți un feedback asupra activității: *Ați dori să mai jucați așa? Dacă da, de ce? Ce a fost bine? Ce nu v-a plăcut? Ați învățat ceva etc.?* (5 min.). Reluarea activității de la început, conform fișei-resursă A. Desfășurați sesiunea completă, cu cele trei părți distincte (45 min.). Dacă nu sunteți obișnuiți cu activitățile sportive, puteți propune o activitate creativă: un colaj cu tema *Prezintă-te. Spune cine ești*. Pentru mai multe detalii, a se vedea modulul 3.18 *Activități creative* și Fișa-resursă C. *Alte idei de activități creative*.

2. Discuție. *Structura și conținutul unei sesiuni* (30 min.)

Începeți discuția cu participanții despre ceea ce i-a marcat în această sesiune, ce păreri au despre structura activității etc. Notați pe flipchart toate elementele importante care sunt menționate. Reluați schema curbei de intensitate, precum și elementele - cheie ale fiecărei părți. Întrebați-i pe participanți cum își planifică de obicei sesiunile. Prezentați-le o fișă necompletată de planificare a unei sesiuni, apoi discutați elementele importante ale unei bune planificări. Organizați un schimb de experiență. În final, abordați succint planificarea unui proiect la un nivel mai global, insistând asupra celor trei etape, cu evaluare la sfârșit. Determinați care este evaluarea de către participanți a acestei sesiuni. Prezentați ca exemplu și propria dvs. evaluare, precum și unele recomandări privind ameliorarea activității la o eventuală reluare.

3. Lucrul în grup. Planificarea unei sesiuni (30 min.)

Faceți grupe mici din patru persoane și propuneți fiecărui grup o temă, la alegere, pentru o sesiune de jocuri sau de activități creative. Fiecare grup pregătește, pe o foaie de flipchart, o sesiune alcătuită din trei părți distincte, cu activitățile respective (15 min.). Apoi fiecare grup își prezintă activitatea celorlalți succint, verbal (15 min.).



FOI RESURSĂ

Fișa resursă A

Fișă de planificare a unei sesiuni. *Fotbal extraterestru*

<p>Data și durata xx/xx/xx, 45 min.</p> <p>Numărul și vârsta copiilor: 16 copii de 10 ani și mai mult.</p> <p>Tema sesiunii: Fotbal bazat pe cooperare sau <i>fotbal extraterestru</i> (deoarece, uniți câte doi, participanții au 2 capete, 4 picioare și 4 mâini.).</p> <p>Material necesar: 8 mingi (1 pentru 2 copii legați unul de altul), conuri, veste, bentițe, fulare sau pânze pentru a lega mâinile (<i>Atenție:</i> pânză suficient de lată, 5-10 cm., pentru a nu se răni).</p>	<p>Aptitudini de dezvoltat. Subliniați cel puțin două aptitudini, dintre care una din prima categorie):</p> <ul style="list-style-type: none">• aptitudini psihosociale: încredere, respect, simțul responsabilității, exprimarea emoțiilor, adaptare, flexibilitate, gestionarea problemelor și a conflictelor, fair-play, cooperare, comunicare, afecțiune;• aptitudini mentale: observație, concentrare, analiză, reflecție strategică, gândire creativă, imaginație, învățare, memorare, relaxare, destindere, cunoașterea de sine;• aptitudini fizice: viteză, forță, rezistență, suplețe, coordonare, agilitate, reacție, ritm, echilibru, precizie, cunoașterea propriului corp. <p>Obiective (comportamente observabile):</p> <ul style="list-style-type: none">• a fi capabil să se pună de acord asupra direcției de urmat (participanții nu sunt separați, unul mergând la dreapta și celălalt la stânga); a fi capabil să vadă unde sunt celelalte perechi partenere, pentru a le da pase (cooperare);• a fi capabil să rămână în acțiune până la finele jocului, nimeni nu cade la pământ (coordonare, agilitate).
--	---

ACTIVITĂȚI (exerciții, jocuri, sport etc.)		ORGANIZARE (material, așezare etc.)
ÎNCĂLZIREA (prezentarea, fixarea obiectivelor, jocuri scurte, exerciții)	<p>1. Cerc de primire și transmiterea obiectivelor (5 min.) Activitate de coordonare, agilitate (a învăța să evolueze câte doi, fără a cădea, a gestiona bine mingea) și de cooperare (a se pune de acord, a se înțelege privind direcția în care se deplasează și a fi atent la celelalte perechi de pe teren).</p> <p>2. Punerea la picior în doi (10 min.) A se deplasa perechi cu o minge într-un spațiu larg, dându-și unul altuia pase. Trei instrucțiuni pentru desfășurarea jocului: Marte. Jucătorii încearcă, timp de 10 secunde, să ia mingea celuilalt și invers (driblare). Apoi se reiau pasele. Venus. Jucătorii se țin de un braț, ca în timpul unui dans în doi, unul lângă altul, privind în direcția opusă. Unul ia mingea și trebuie să o păstreze un tur. Apoi celălalt face la fel. După care se reiau pasele. Jupiter. Schimbarea partenerilor.</p>	<p>1 minge pentru 2 participanți.</p> <p>Conuri pentru delimitarea terenului.</p>
PARTEA PRINCIPALĂ (activități, jocuri)	<p>3. Meci de fotbal extraterestru (20 min.) Faceți 4 echipe a câte 2 sau 3 perechi (reluați numele de planete) și organizați, în paralel, 6 meciuri de 5 min. fiecare, pe două terenuri mici (1. A-B, C-D; 2. A-C, B-D; 3. A-D, B-C). Între fiecare meci, faceți un feedback asupra celor învățate, a momentelor reușite, a dificultăților și eșecurilor. Observați, cum a funcționat cooperarea și ce strategii au fost folosite, pentru a depăși constrângerea legării cu pânză unul de altul. Dacă ați constatat că echipele obosec, măriți terenul și regrupați echipele câte două A - B și C - D, pentru a face un meci cu mai mulți participanți.</p>	<p>Țesături, fulare, veste.</p> <p>2 terenuri de cca. 18 x 10 m. (de adaptat conform spațiului).</p>

REVENIREA LA CALM <i>(stretching, relaxare, feedback)</i>	<p>4. Întinderi câte doi (5 min.)</p> <p>a. <i>Stretching al coapselor (cvadriceps).</i> Puneți mâna stângă pe umărul stâng al partenerului (față în față) și, rămânând cu spatele drept. Țineți propriul picior plind genunchiul la maximum. Apoi poziția se schimbă, pentru a realiza o mișcare inversă pe piciorul stâng.</p> <p>b. <i>Stretching al interiorului piciorului (aductori).</i> Așezați față în față, cu picioarele îndepărtate pe cât e posibil, se țin de mână și trag ușor partenerul spre înainte, respirând profund. Apoi situația se inversează.</p> <p><i>Atenție:</i> Se vor respecta posibilitățile partenerului. Pozițiile se mențin cca. 10 sec. Fiecare poziție se repetă de două ori. Corectarea pozițiilor se va face în mod individual.</p> <p>5. Feedback (5 min.)</p> <p>Perechile pot schimba păreri despre comportamentul cel mai constructiv/ eficient și acela care a stimulat cel mai puțin colaborarea / înțelegerea în timpul meciurilor. Reveniți asupra desfășurării activităților și a celor învățate, cu întrebări de tipul :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cum a funcționat perechea voastră ? Cum ați comunicat? Cine a avut inițiativa la luarea deciziilor?</i> - <i>Ce schimbări ați observat privind coordonarea voastră, strategia voastră?</i> - <i>Cât de diferit ați perceput echipa sau jocul, fiind legați de un alt jucător?</i> - <i>Ce a fost cel mai dificil?</i> - <i>Ce ați învățat în timpul acestui joc etc.?</i> 	<p>Sau singur, în cazul în care contextul nu permite contacte fizice</p>
	<p>Feedback al copiilor</p>	<p>Autoevaluarea animatorului și sugestii pentru ameliorarea activității</p>

Fișă resursă B

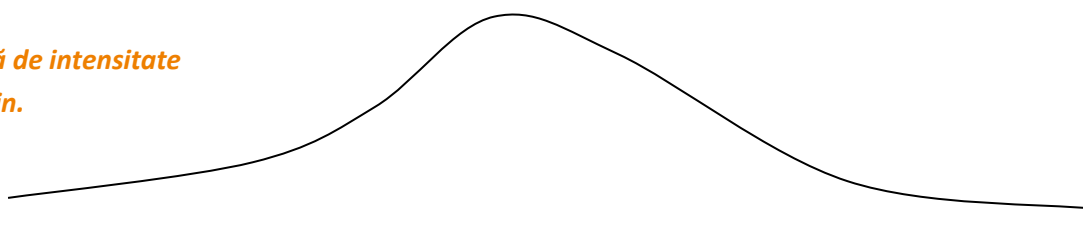
Fișă de planificare a sesiunii

<p>Data și durata.</p> <p>Numărul și vârsta copiilor.</p> <p>Tema sesiunii.</p> <p>Material necesar.</p>	<p>Aptitudini de dezvoltat. Subliniați cel puțin două aptitudini, dintre care una din prima categorie) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • aptitudini psihosociale: încredere, respect, simțul responsabilității, exprimarea emoțiilor, adaptare, flexibilitate, gestionarea problemelor și a conflictelor, fairplay, cooperare, comunicare, afecțiune; • aptitudini mentale: observare, concentrare, analiză, reflecție strategică, gândire creativă, imaginație, învățare, memorare, relaxare, destindere, cunoaștere de sine; • aptitudini fizice: viteză, forță, rezistență, suplețe, coordonare, agilitate, reacție, ritm, echilibru, precizie, cunoașterea propriului corp. <p>Obiective (comportamente observabile)</p>	
	<p>ACTIVITĂȚI (<i>exerciții, jocuri, sport etc.</i>)</p>	<p>ORGANIZARE (<i>material, așezare etc.</i>)</p>
<p>ÎNCĂLZIREA (<i>prezentarea, fixarea obiectivelor, jocuri scurte, exerciții</i>)</p>		
<p>PARTEA PRINCIPALĂ (<i>activități, jocuri</i>)</p>		
<p>REVENIREA LA CALM (<i>stretching, relaxare, feedback</i>)</p>		
<p>Feedback al copiilor</p>	<p>Autoevaluarea animatorului și sugestii pentru ameliorarea activității</p>	

Fișa resursă C

Structura și conținutul unei sesiuni

Curbă de intensitate
60 min.



Încălzire (15 min.)

Partea principală (35 min.)

Revenirea la calm și feedbackul (10 min.)

Realizând planificările vă ajută să reflectați atent asupra diferitelor părți ale sesiunii: cum veți începe sesiunea, cum veți asista copiii în experiența lor de învățare și de reflecție și cum veți încheia sesiunea, pentru ca ea să fie înțeleasă și ca toți participanții să dorească să revină și să continue activitatea împreună.

O sesiune ar trebui să fie gândită în trei faze. Indicațiile care urmează sunt valabile pentru o sesiune de 60 de minute și se adaptează proporțional pentru sesiuni mai lungi (cca. 25% - 55% - 20%).

1. Introducere, inițiere, încălzire (15 min.)

Începutul activității. Adeseori, copiii se prezintă la activități foarte agitați. Inițierea servește la consolidarea grupului și la pregătirea minții și a corpului pentru activitate, fie ea fizică, creativă sau mentală. În cazul activităților fizice, este important să se înceapă cu exerciții de slabă intensitate. O încălzire prea energetică ar putea fi neplăcută pentru mușchii reci și inima care n-a avut încă destul timp să-și adapteze ritmul la efort. Pentru activitățile creative este de dorit să se inițieze mintea și inima asupra tematicii care va fi abordată în timpul creației (el însuși, familia, eveniment important, eveniment dificil etc.).

STRATEGII DE SUCCES	STRATEGII DE EȘEC
<ul style="list-style-type: none">- Planific inițierea sau intrarea în subiect timp de 10 - 20 minute, în funcție de durata totală a sesiunii.- Așez copiii în cerc pentru un ritual de bun venit și pentru a explica obiectivele și ceea ce aștept de la ei.- Concep o încălzire care pregătește corpul și spiritul în timpul mișcării și câteva jocuri scurte.- Propun un joc îndrăgit de copii, la care ei se angajează cu mult entuziasm.- Fac câteva exerciții mai specifice legate de activitatea din partea principală care urmează (gleznă și aductor - pentru fotbal sau încheieturi, umeri pentru volei).- Îmi folosesc imaginația și găsesc o legătură cu partea principală a activității, povestind o istorioară care se desfășoară cu aceleași personaje sau cu animale etc.- Folosesc vizualizarea, muzica sau altceva pentru a intra ușor în tema abordată.	<ul style="list-style-type: none">- Propun repetarea unor mișcări individuale, fără interacțiune cu celelalte sau exerciții statice.- Alergare în jurul terenului, fără nici un scop, care nu aduce plăcere.- Propun exerciții de stretching, fără a rezerva timp pentru corectarea pozițiilor.- Propun curse sau ștafete cu un efort intens și competitiv, atunci când corpul nu este pregătit.- Încep imediat o lungă activitate creativă, la rece, fără un minimum de pregătire.

2. Partea principală (35 min.)

Partea principală este adeseori compusă dintr-o singură activitate sau un singur joc, desfășurat în mod progresiv și care aprofundează tema. Conștientizați obiectivele fixate, deoarece acum veți putea verifica dacă se produce învățarea și veți putea ajusta nivelul, dacă este necesar. În cadrul activităților creative, aceasta reprezintă adeseori o imersiune în sine și o reflecție.

STRATEGII DE SUCCES	STRATEGII DE EȘEC
<ul style="list-style-type: none">- Adaptez activitatea la nevoile și la capacitățile copiilor. Mă întreb mereu dacă ceea ce propun este interesant. Aceasta constituie o provocare și copiilor le va face plăcere. Vor descoperi și vor învăța ceva nou.- Explic ceea ce aștept de la copii și ceea ce se presupune că vor trebui să știe să facă, la sfârșitul activității.- Fac o demonstrație a exercițiilor sau cer o demonstrație unui grup mic, în loc să dau explicații prea lungi.- Împart grupul în echipe mici, pentru a da posibilitatea de a participa la joc și, deci, de a se dezvolta (a fi activi, a participa).- Aplic cele trei etape de învățare, permițând grupului să experimenteze jocul, să discute despre acesta în cadrul unui feedback, apoi să reia jocul din nou.- Sunt atent ca fiecare copil să poată interpreta diferite roluri în timpul activității de acum sau a celei planificate pentru viitor.- Dau feedbackuri constructive tuturor copiilor (nu numai celor mai buni).- Pun copiii în situație de succes și nu de eșec. Pentru aceasta adaptez regulile de joc în funcție de nivelul și posibilitățile copiilor și de ceea ce se întâmplă sub ochii mei.- Propun situații în care copiii trebuie să coopereze, pentru a atinge un scop, și nu să se opună sau să îi lovească pe ceilalți.- Propun activități creative care alternează sistematic creațiile individuale și cele colective- Folosesc diferite modalități de a forma grupuri sau etapele (a se vedea Fișa-resursă B a modului 3.12 <i>Principii metodologice ale activităților și jocurilor</i>)	<ul style="list-style-type: none">- A organiza jocuri cu echipe prea mari (8-10 copii în echipă) și având numai o minge.- A continua aceeași activitate atunci când văd că este prea dificil sau, dimpotrivă, prea ușor, sau când copiii încep să se plictisească și se ceartă.- A nu interveni atunci când copiii nu respectă regulile, trișează sau greșesc.- A propune jocuri prea ușoare pentru adolescenți sau prea dificile pentru copiii mici.- A propune derularea unui joc nou direct în versiunea sa finală, fără a-i ajuta pe copii să-l înțeleagă.- A număra punctele cu voce tare, a felicita echipa câștigătoare și a face morală echipei care a pierdut.- A propune numai jocuri competitive.- A propune numai activități artistice cu un rezultat lesne de atins și a uita de activitățile creative, în cadrul cărora copilul este liber să se exprime, savurând plăcerea procesului de creație, fără a fi criticat.

3. Revenirea la calm, întoarcerea la grup și feedbackul (10 min.)

Este sfârșitul sesiunii și, în cazul jocurilor și al sportului, propuneți o activitate care permite tuturor să revină la calm, după agitatea și mișcarea din plin în cadrul părții principale. Există activități simple de întoarcere la calm (relaxare, respirație, vizualizarea unor locuri unde se simt bine, masaj ușor cu mingi sau fulare, întinși pe pământ câte doi etc.). Există, de asemenea, jocuri simple, nonverbale, pentru a ajuta copiii să se calmeze (vezi fragmentul încadrat).

Regele tăcerii

Un țăran este așezat în centrul cercului, adormit alături de coșul său cu mere sau cireșe (pietricele mici). Ceilalți copii, așezați în cerc în jurul lui, trebuie să meargă pe rând să fure un fruct, fără să fie auziți. Dacă țăranul aude pași, el îndreaptă brațul în acea direcție, fără a spune ceva. Dacă locul indicat este acela de unde vine copilul, acesta se întoarce, se așează fără zgomot. Apoi încearcă din nou să se apropie de coș. Dacă nu, copilul se culcă cu fructul său. Jocul se termină atunci când toți copiii dorm.

Important este, de asemenea, și momentul feedbackului, în cadrul căruia participanții își împărtășesc impresiile și trăirile, iar animatorul revine asupra obiectivelor și a lecțiilor învățate, a lucrurilor care trebuie ameliorate la o eventuală reluare a activității, sugestii, cuvinte de laudă etc.

În cazul activităților creative, se asistă mai degrabă la o întoarcere la grup, după o imersiune în sine, un moment de împărtășire a experiențelor și trăirilor în care fiecare spune ceva despre propria creație. Rezervați suficient timp pentru aceasta, deoarece cei mai mulți copii sau adulți sunt încântați și pot afla lucruri interesante despre ei sau despre ceilalți, atunci când au posibilitatea să spună ceva despre unul-două aspecte importante ale creației lor, sau despre modul în care le-ar plăcea să-și continue opera. Gândiți-vă, așadar, la timpul rezervat discuțiilor sau decideți și informați încă de la începutul activității că, de data aceasta, nu va exista un astfel de moment de împărtășire. În schimb, întotdeauna există un moment de feedback, în cadrul căruia se discută despre activitate în general, dacă le-a plăcut, ce au simțit în timpul activității, ce au descoperit etc.

STRATEGII DE SUCCES	STRATEGII DE EȘEC
<ul style="list-style-type: none"> - Găsesc un loc calm cu umbră, dacă soarele este puternic. - Sugerez un joc scurt, ușor și nonverbal pentru copiii mici. Așez copiii în picioare, în cerc, cu spațiu suficient între ei, și le propun câteva exerciții de stretching ușor (20 sec. cel puțin pentru fiecare poziție), cu corectări. - Îi aranjez pe copii în cerc și le sugerez o activitate de relaxare (respirație, vizualizare, masaj etc.). - Amintesc obiectivele și întreb dacă acestea au fost atinse. - Încep feedbackul cu următoarele întrebări: <i>Cum s-a desfășurat această sesiune pentru fiecare dintre voi? Ce a fost dificil pentru voi? Ce ați învățat? Putem ameliora ceva? etc.</i> - Ascultând cu atenție feedbackul lor, voi căuta informații adevărate și în baza a ceea ce am putut observa. - Le dau propriul meu feedback privind comportamentul lor: ceea ce - s-a întâmplat și ceea ce mi-ar plăcea să se îmbunătățească în viitor. - În activitățile creative, mă abțin de la orice comentariu sau judecată pozitivă sau negativă, las fiecăruia libertatea de a se exprima sau nu etc. - Propun un mic ritual de final (să se țină toți de mână și să avanseze în centru, luându-și la revedere etc.). - Le mulțumesc și le spun că mă bucur să îi revăd în ziua cutare, la ora cutare. 	<ul style="list-style-type: none"> - A fi în întârziere în comparație cu orarul, a renunța la revenirea la calm și a lăsa copiii să plece la sfârșitul jocului principal, încă agitați, chiar fără suflu. - A se așeza cu spatele la soare și a lăsa grupul în față. - A propune un joc care agită în loc să calmeze (a bate din palme, a striga, a râde etc.). - A propune exerciții în care mușchii lucrează în loc să se relaxeze. - A dojeni, a critica, uitând punctele pozitive. - A uita să se ceară părerea copiilor, să descrie dificultățile și nevoile lor. - A se mulțumi cu răspunsuri de tipul „da, mi-a plăcut” pentru întregul feedback. - A judeca, a critica, a comenta, a interpreta o creație. - A insista asupra a ceea ce este « drăguț sau frumos ». - A se comporta ca și cum totul a fost perfect, a nu îndrăzni să se ia o poziție autoritară. - A uita să se spună la revedere și pe data viitoare.