

SUGGERIMENTI DI LABORATORIO

Lezione 1: IL MIO CORPO IN MOVIMENTO,
LA STRADA, LO SPAZIO ATTORNO A ME



**Lo spazio della strada come
elemento di conoscenza del
territorio: cosa posso osservare
attorno a me durante una
passeggiata? Esercizi di
percezione e attenzione.**

INTRODUZIONE

In questo laboratorio vi proponiamo di utilizzare i sensi e la nostra attenzione selettiva per conoscere il territorio e le strade sulle quali ci muoviamo.

Il laboratorio suggerito propone un'**attività di osservazione** durante una passeggiata, alla scoperta del proprio territorio dal punto di vista della **percezione sensoriale**, ma anche delle **possibili criticità** in cui possiamo incappare proprio percorrendo le strade del nostro Comune (barriere architettoniche, punti particolarmente trafficati e rischi legati ad eventi climatici improvvisi come zone a rischio allagamento o zone sismiche).

Allenare la propria attenzione a ciò che ci dicono i sensi significa mettersi in ascolto del proprio corpo e aumentare la nostra capacità di percepire e prevenire rischi e pericoli.



STRUTTURA

La struttura che vi proponiamo per questo laboratorio è:

DISCUSSIONE DI GRUPPO	<p>Chiedete alla classe quanto e cosa osservano mentre passeggiano per per la strada. A quali cose prestano attenzione? Quali sono le parti del vostro Comune che possono essere più rischiose dal punto di vista della sicurezza stradale? Conoscete punti in cui ci sono barriere architettoniche che potrebbero rendere difficile il passaggio a persone con ridotta mobilità?</p>
PRESENTAZIONE DELL'ARGOMENTO	<p>Introducete il concetto di attenzione visiva, incontrato durante questo corso, collegandolo anche a tutti gli altri sensi che posso essere stimolati durante una passeggiata all'aperto: udito, olfatto e tatto. In che modo vengono stimolati? A cosa serve prestare attenzione? Pensando al vostro territorio individuate: barriere architettoniche, punti particolarmente trafficati e rischi legati ad eventi climatici improvvisi come zone a rischio allagamento, zone sismiche o a rischio di crolli e frane.</p>
SVOLGIMENTO	<p>Scegliete insieme alla classe un percorso all'aperto e in sicurezza. Datevi il tempo di un'ora o più e invitate ragazze e ragazzi a passeggiare osservando quanto vedono, sentono, annusano e provano a livello sensoriale durante l'attività all'aperto. Chiedete inoltre a loro di segnare quale tipo di segnaletica stradale e quali possibili rischi incontrano sul percorso.</p>
MATERIALI	<p>Smartphone per scattare foto, registrate audio e video. Mappe del percorso deciso. Le Mappe dovrebbero essere cartacee in modo da poter segnare punti di interesse.</p>
CHIUSURA	<p>Create una presentazione del percorso (può essere un cartellone, un video o una presentazione digitale in cui ricreare il percorso fatto inserendo le considerazioni e le riflessioni della classe)</p>

TEMPI E CONSIGLI

Le **tempistiche di questo laboratorio vanno modulate** in base all'esigenza della classe, sarete voi docenti a decidere quanto tempo dedicare a questa attività.

Per un buon risultato, noi vi consigliamo:

2 ore	discussione di gruppo e la scelta del percorso da fare e preparazione della mappa
1 ora	passeggiata e fase di osservazione
30 min	esercizi di percezione
3/4 ore	rielaborazione visiva e chiusura del laboratorio

L'IDEA IN PIÙ

Questo laboratorio può essere proposto anche durante un'escursione o una gita di classe preparando prima le mappe dedicate. Una parte di osservazione e percezione potrà essere svolta anche durante il viaggio e sarà un utile strumento per favorire la cooperazione e le relazioni all'interno del gruppo classe, soprattutto se suggerirete attività come la catalogazione di categorie specifiche, ad esempio, dividete la classe in gruppi e assegnate al gruppo 1 di contare gli incroci, al gruppo 2 di contare i cartelli di pericolo, al gruppo 3 di descrivere le tipologie di strada attraversata (provinciale, stradale, autostrada).

TEMPI E CONSIGLI

ALCUNI CONSIGLI SU COME PROCEDERE:

- **classe primaria:** scegliete un percorso semplice, sicuro e magari conosciuto dai bambini, servirà loro per evitare distrazioni dovute alla novità. Guidate alunne e alunni durante l'osservazione di dettagli, forme e colori. La rielaborazione visiva di quanto osservato dovrà essere semplice e potrà anche prevedere elementi fantastici o momenti di immaginazione.
- **classe secondaria di primo grado:** dividete la classe in piccoli gruppi e distribuite compiti precisi. Utilizzate maps o uno stradario come base e guida per individuare il percorso da intraprendere. Stimolate ragazze e ragazzi a fare diverse prove di attenzione e percezione (magari anche indossando le cuffie e non o camminando guardando il cellulare e non).
- **classe secondaria di secondo grado:** potrete arricchire l'attività proponendo una ricerca e un approfondimento delle regole della strada da applicare durante la passeggiata osservativa. Ad esempio: come si attraversa correttamente la strada quando si è in monopattino o in bicicletta? Il sorpasso è consentito quando si utilizza un motorino o una mini car? Quali sono le regole specifiche per motorini e mini car?

PRESTARE ATTENZIONE



Durante una passeggiata la nostra attenzione può essere di due tipi: presente e consapevole oppure in modalità automatica, soprattutto quando conosciamo il percorso. La modalità automatica è pericolosa perché abbassa la nostra percezione del rischio e ci rende meno vigili (ho sempre fatto questa cosa, che vuoi che succeda?).

Allenare la capacità di presenza e attenzione nel momento presente non è solo un'utile pratica mindfull, ma apporta molti benefici nella vita quotidiana: aumenta la concentrazione, riduce l'overthinking e la tendenza della nostra mente alla modalità "pilota automatico".

Insegnare a praticare la presenza nel qui e ora fino dalla scuola primaria aiuta tutte e tutti noi a crescere cittadini più consapevoli e attenti a ciò che succede loro intorno e ad evitare, per quanto possibile, improvvisate situazioni di rischio.

ESERCIZI

In questa sezione vi proponiamo degli esercizi per aumentare l'attenzione visiva e la percezione del rischio.

ESERCIZIO 1) Che cosa posso ASCOLTARE mentre sono all'esterno?

Posizionatevi in un punto esterno in cui potete fermarvi senza problemi e in sicurezza. Impostate un timer di 10 minuti e, in silenzio, mettetevi in ascolto.

- *Cosa succede attorno a voi?*

- *Quali suoni potete annotare?*

- *Che rumore fa il vostro respiro?*



ESERCIZI

In questa sezione vi proponiamo degli esercizi per aumentare l'attenzione visiva e la percezione del rischio.

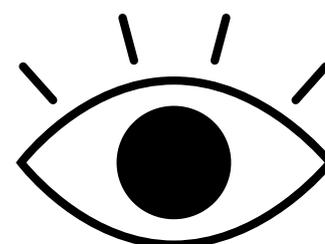
ESERCIZIO 2) Quali colori posso VEDERE mentre sono all'esterno?

Posizionatevi in un punto esterno in cui potete fermarvi senza problemi e in sicurezza. Impostate un timer di 10 minuti e iniziate a guardarvi attorno.

- *Cosa succede attorno a voi?*

- *Quali colori potete annotare?*

- *Cosa si muove attorno a voi?*



ESERCIZI

ESERCIZIO 3)

I COLORI DEI CARTELLI STRADALI e le loro forme.

- Quali sono i colori e le forme maggiormente utilizzate nella segnaletica stradale del vostro Comune? Come cambiano in base alla zona?

- Quanti cartelli stradali potete contare durante il tragitto casa-scuola? Di che tipo sono?



ESERCIZI

ESERCIZIO 4) COME CAMBIA IL TEMPO?

Prima di un'escursione è sempre importante controllare le previsioni meteo al fine di poter anticipare rischi e possibili pericoli dai più banali (come vestirsi, mi serve o meno l'ombrello) ai più complessi (pericolo di tempeste, alluvioni o forti nebbie).

Il tempo però può cambiare improvvisamente, e anche qui prestare attenzione è fondamentale. Il vento, ad esempio può spostare oggetti o spezzare i rami degli alberi sotto i quali stiamo passeggiando. Troppa neve può impedirci di proseguire il cammino e troppa nebbia impedisce visibilità e sicurezza.

Anche qui saper osservare e SENTIRE è fondamentale e i sensi ci vengono nuovamente in aiuto. Ecco quindi una piccola lista per esercitarsi a osservare il tempo che cambia.

- **VISTA:** com'è il cielo in questo momento? Descrivilo accuratamente.
- **UDITO:** ci sono tuoni in lontananza o altri rumori che possono mettermi in allarme?
- **TATTO:** cosa percepisce il mio corpo? Caldo? Freddo? Respiro normalmente? Faccio fatica a respirare per qualche ragione?
- **OLFATTO:** ci sono odori particolari che possono ricondurci a situazioni di pericolo? Ad esempio, fughe di gas o "odore di bruciato"?
- **GUSTO:** è il senso meno sollecitato in strada a meno che tu non stia mangiando un gelato o un altro cibo da passeggio (in tal caso goditelo e osserva come ti fa sentire). Attenzione, però: alcune sostanze chimiche pericolose possono dare sensazioni di sapori sgradevoli in bocca.

Questo suggerimento di laboratorio finisce qui. Vi invitiamo a sperimentare prima su di voi gli esercizi proposti e a osservare come si muove la vostra capacità di osservazione e percezione prima di proporre queste attività alle vostre classi. Ascoltare e osservare quanto accade attorno a noi è il primo passo per prevenire rischi e pericoli e sviluppare il rispetto verso sé stessi e chi vive con noi la strada.

Buon lavoro!

