



Hi-Ability

TOOLKIT

SVILUPPARE COMPETENZE SOCIALI E PROFESSIONALI
ATTRAVERSO ESPERIENZE OUTDOOR





Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

Hi-Ability - Developing social and professional skills through outdoor experiences.

Nr. 2020-1-IT02-KA204-079809



Questo documento è rilasciato con licenza Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

INDICE

HI-ABILITY TOOLKIT

3	<u>PREFAZIONE</u>
2	<u>INTRODUZIONE</u>
5	<u>MODULO 1</u> <i>Educazione ambientale per l'inclusione sociale</i>
18	<u>MODULO 2</u> <i>L'efficacia dell'apprendimento all'aperto con discenti vulnerabili</i>
29	<u>MODULO 3</u> <i>Progettare attività formative all'aperto per sviluppare abilità e competenze delle persone con DI</i>
47	<u>MODULO 4</u> <i>Gestire l'arrampicata outdoor ed il bouldering con le persone con DI</i>
56	<u>MODULO 5</u> <i>Competenze escursionistiche</i>
64	<u>MODULO 6</u> <i>Gestione dei rischi nelle attività all'aperto</i>
75	<u>MODULO 7</u> <i>Collaborazione all'aperto</i>
87	<u>MODULO 8</u> <i>Valutare l'esperienza all'aperto</i>
95	<u>ALLEGATI</u> <i>Modelli di attività e strumenti pratici</i>

PREFAZIONE

Fin dagli ultimi decenni del 1700, pedagoghi e studiosi, fautori di nuovi modelli educativi, hanno indagato la relazione tra benessere della persona e ambiente naturale.

Negli ultimi periodi si è assistito ad un'interessante evoluzione di queste esperienze, grazie agli studi svolti in ambito scientifico e grazie al contributo offerto dal mondo del volontariato che ha messo a disposizione della società moderna la passione e le competenze acquisite nella gestione delle attività outdoor, dall'organizzazione all'attuazione dei programmi ad esse correlati.

In particolare, si è avuto modo di verificare come l'escursionismo naturalistico, più comunemente identificato con la locuzione anglofona trekking, possa produrre effetti benefici sulle persone affette da varie disabilità, da quelle fisiche legate alla mobilità a quelle cognitive e/o comportamentali legate alla psiche.

Sono testimone diretto, per aver fornito assistenza nell'attuazione di programmi di questo genere, di come e di quanto le persone con disabilità intellettive abbiano tratto beneficio dall'aver partecipato ad escursioni opportunamente calibrate, tenuto conto delle loro condizioni e delle loro necessità, ponendo particolare attenzione agli aspetti connessi alla sicurezza individuale e di gruppo.

Il Toolkit realizzato nell'ambito del progetto Hi-Ability fornisce elementi chiave per guidare efficacemente le tante fasi connesse alla progettazione e allo svolgimento delle attività da realizzarsi in ambiente naturale, dedicate alle persone con diverse abilità. Questo Toolkit è uno strumento che riassume in maniera sintetica le possibili situazioni da affrontare e incoraggia, attraverso le soluzioni che suggerisce, l'attuazione di iniziative finalizzate all'integrazione. Ciò deve essere considerato uno sforzo civile necessario per realizzare un obiettivo a cui la società civile, attenta ai bisogni dell'individuo, deve necessariamente tendere e a cui pervenire camminando "Mano nella mano per poter effettuare un percorso comune!"

Domenico Pandolfo

PRESIDENTE F.I.E. FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO

VICEPRESIDENTE ERA EUROPEAN RAMBLERS ASSOCIATION



INTRODUZIONE



IL PROGETTO HI-ABILITY

Spesso gli interventi sociali e culturali volti all'integrazione delle persone con disabilità tendono a ghettizzarle perché sono previsti all'interno di contesti protetti, chiusi, e avvengono in un'ottica di assistenzialismo e di isolamento. Ciò ha conseguenze negative sulla percezione della disabilità da parte della società e sulla lettura dei reali bisogni di persone con disabilità intellettiva, d'ora in avanti *DI*.

Hi-Ability intende aprire le porte a nuovi spazi educativi, promuovendo l'educazione all'autonomia, alla vita indipendente e inclusiva, in un contesto ancora poco accessibile come quello dell'escursionismo e del turismo ambientale.

Hi-Ability mette l'ambiente naturale al centro delle attività, diventando il teatro di un originale approccio metodologico di un programma terapeutico-riabilitativo basato sul valore socio-educativo dell'ambiente naturale.

L'obiettivo generale è quello di promuovere l'empowerment, l'autonomia e l'inclusione sociale delle persone con *DI*, attraverso attività educative nell'ambito dell'escursionismo e del turismo ambientale.

Gli obiettivi specifici del progetto sono:

- ✓ migliorare le conoscenze, le competenze e le abilità degli educatori per adulti nell'educazione alla vita indipendente su come l'esperienza all'aperto può migliorare le abilità sociali;
- ✓ promuovere un approccio educativo innovativo per gli adulti con *DI*, al fine di sviluppare migliori competenze personali e professionali, utili a migliorare la loro qualità di vita;
- ✓ aumentare la partecipazione ad attività all'aperto come l'escursionismo e il turismo ambientale da parte di persone con *DI*, promuovendo l'accessibilità attraverso strumenti tecnologici;
- ✓ definire un modello europeo per l'educazione degli adulti con disabilità attraverso l'uso di attività all'aperto.

L'acquisizione di abilità e competenze specifiche da parte di adulti con disabilità cognitive è il fine ultimo del progetto, che mira all'integrazione sociale e professionale di gruppi target a rischio di emarginazione attraverso l'uso dell'ambiente come risorsa della comunità.

DALLA RICERCA AL TOOLKIT

Il primo risultato del progetto è il "Toolkit Hi-Ability per Educatori" che pone le basi per la costruzione della metodologia e del materiale necessario per la realizzazione del progetto e delle attività di formazione previste, così come le linee guida per la definizione dell'App Hi-Ability e della Guida Verde. L'obiettivo principale del Toolkit è di fornire agli educatori e ai facilitatori che svolgono il loro servizio con persone con *DI* strumenti e risorse necessarie per lavorare con i gruppi target e formarli per migliorare le loro conoscenze e competenze nell'educazione ambientale e all'aperto.

Il Toolkit serve come guida per educatori di adulti per applicare i principi dell'educazione degli adulti nel campo dell'educazione ambientale e dell'apprendimento all'aperto con discenti vulnerabili al fine di promuovere la loro emancipazione attraverso l'avvicinamento alla natura e alle questioni ambientali.

Lo sviluppo del Toolkit si è svolto in diverse fasi. Il primo passo è stata la realizzazione di attività di ricerca a tavolino e sul campo finalizzate a identificare metodologie e contenuti formativi rilevanti da utilizzare e adattare nell'elaborazione della metodologia e dei contenuti del Toolkit.

Parte della ricerca si è basata su due focus group, che si sono concentrati sull'identificazione dei bisogni degli adulti con *DI* in termini di autonomia ed empowerment e hanno coinvolto beneficiari come educatori, formatori, familiari, caregiver e potenziali stakeholder, al fine di ottenere informazioni esaustive.

I risultati emersi dai focus group realizzati nei tre paesi confermano quanto osservato a livello di ricerca a tavolino. La scarsa - a volte addirittura assente - offerta formativa nel campo dell'educazione all'aperto (outdoor learning) nel settore dell'educazione degli adulti si riflette in una generale incomprensione di ciò che comporta implementare esperienze di educazione all'aperto con persone con *DI*. La ricerca ha inoltre mostrato come le opportunità formative disponibili siano per lo più rivolte a persone con disabilità fisiche, rendendo il campo delle disabilità intellettive molto innovativo dove testare il Toolkit Hi-Ability ed i successivi risultati. Secondo i bisogni identificati e le lacune osservate durante la ricerca a tavolino e sul campo, i partner del progetto hanno elaborato il presente Toolkit che mira a rispondere in modo efficace a educatori, famiglie, caregiver e professionisti che vogliono implementare attività all'aperto con persone adulte con *DI*.



COME UTILIZZARE IL TOOLKIT HI-ABILITY

Il Toolkit, insieme al materiale formativo, che può essere adattato, aggiornato e arricchito dagli utenti interessati, comprende un prezioso pacchetto di apprendimento pronto per l'uso da parte di facilitatori, educatori, comunità di apprendimento e organizzazioni interessate. Il contenuto della formazione è basato su risorse educative aperte (OER) che i partner hanno sviluppato e selezionato in base agli obiettivi di apprendimento e ai risultati da raggiungere in ogni modulo. Il Toolkit Hi-Ability ha il duplice scopo di formare educatori e operatori per migliorare le loro competenze (tecniche e trasversali) nel lavoro con le persone con DI attraverso l'applicazione innovativa in un settore come quello dell'educazione ambientale e, allo stesso tempo, progettare materiale formativo che aiuti i gruppi target a sviluppare competenze in un campo di importanza strategica e di prospettiva futura, come quello dell'escursionismo e del turismo ambientale. Queste competenze promuovono l'emancipazione e la legittimazione di gruppi a rischio di emarginazione che si tradurranno in un contributo attivo alla protezione ambientale e al buon governo del territorio e un potenziale aumento dell'occupabilità.

..come utilizzare al meglio questo Toolkit? Di seguito trovate alcuni suggerimenti:

- gli 8 moduli possono essere utilizzati sia come singole esperienze di apprendimento o come intero pacchetto educativo seguendo il percorso Hi-Ability (dal modulo 1 al modulo 8);
- gli allegati possono essere utilizzati come materiale per approfondire le conoscenze su un argomento specifico e/o per realizzare le attività pratiche;
- molte delle risorse sviluppate o selezionate sotto licenze educative aperte sono fornite in inglese con l'obiettivo di permettere agli educatori di tutta Europa di adattare al loro contesto;
- tutte le risorse disponibili in questo Toolkit (OERs, risorse esterne, materiale di ispirazione, ecc.) sono disponibili anche su D-LOT, la piattaforma e-learning di EASPD che ospita risorse extra, come le presentazioni degli 8 moduli e i quiz.
Registrati alla piattaforma e scopri di più!
- Il Toolkit Hi-Ability è disponibile in inglese, italiano, croato e greco. Vi invitiamo a scaricarlo e adattare le sue risorse al vostro contesto.

MODULE 1

**EDUCAZIONE AMBIENTALE PER
L'INCLUSIONE SOCIALE**



INTRODUZIONE AL MODULO

Lo studio della natura ha cercato di conciliare l'indagine scientifica con esperienze spirituali e personali acquisite dall'interazione con il mondo naturale. Secondo la definizione di Tbilisi dell'educazione ambientale (EA), l'EA è un processo di apprendimento che aumenta la conoscenza e la consapevolezza delle persone sull'ambiente e le sfide ad esso associate, sviluppa le abilità e le competenze necessarie per affrontare queste sfide e promuove le attitudini, le motivazioni e gli impegni per prendere decisioni informate e intraprendere azioni responsabili.

L'educazione ambientale ha un grande valore per l'inclusione sociale in quanto aiuta gli individui, le comunità e le organizzazioni a conoscere l'ambiente che li circonda e ad acquisire conoscenze, competenze, esperienze ma anche determinazione. Quest'ultima permette loro di agire in modo intelligente, sia individualmente che collettivamente. Infine, un numero crescente di ricerche ha dimostrato che il tempo trascorso nella natura apporta benefici fisici e psicologici. L'EA consente di promuovere i principi della sostenibilità, concentrandosi su come le persone e la natura possono esistere in armonia produttiva. Per creare una società più sostenibile, è necessario determinare come soddisfare i bisogni del presente senza compromettere la nostra capacità di soddisfare i bisogni del futuro.

L'UNESCO sottolinea il ruolo dell' EA nella salvaguardia degli sviluppi globali futuri della qualità della vita della società, attraverso la protezione dell'ambiente, lo sradicamento della povertà, la riduzione delle ineguaglianze e la promozione dello sviluppo sostenibile.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Prendere coscienza dell'educazione ambientale
- Capire la rilevanza dell'educazione ambientale per l'inclusione sociale
- Cogliere i benefici dell'educazione ambientale nelle diverse sfere della vita
- Capire l'importanza del riciclo
- Accrescere il senso di appartenenza alla terra e la motivazione a salvaguardarla
- Promuovere i principi della sostenibilità
- Essere consapevoli delle competenze e dell'impegno necessari per agire in modo indipendente e collettivo per sostenere l'ambiente.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO

	Gli educatori saranno in grado di parlare di inclusione sociale ed EA.	40 min
	Gli educatori saranno in grado di identificare i benefici dell'EA a livello generale e nelle proprie attività.	1 h
	Gli educatori saranno in grado di analizzare l'importanza dell'EA per l'inclusione sociale.	40 min
	Gli educatori saranno in grado di rafforzare la consapevolezza della natura e dell'ambiente.	40 min
	Gli educatori saranno in grado di distinguere tra diversi tipi di ambiente.	30 min
	Gli educatori saranno in grado di comprendere le principali questioni relative alla biodiversità.	30 min
	Gli educatori saranno in grado di insegnare a distinguere tra i diversi tipi di inquinamento.	45 min
	Gli educatori saranno in grado di lavorare con il riutilizzo dei rifiuti.	30 min
	Gli educatori saranno in grado di insegnare come vivere una vita sostenibile in termini individuali cercando di ridurre al minimo qualsiasi spreco.	30 min
	Gli educatori saranno in grado di insegnare cosa si può fare adottare uno stile di vita maggiormente sostenibile.	45 min

SESSIONI FORMATIVE

- 1 La rilevanza dell'educazione ambientale per l'inclusione sociale
- 2 L'importanza della natura e dell'ambiente
- 3 Consigli per adottare uno stile di vita sostenibile



SESSIONE 1

LA RILEVANZA DELL'EDUCAZIONE AMBIENTALE PER L'INCLUSIONE SOCIALE

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Analizzare l'inclusione sociale
- ✓ Scoprire la storia e le caratteristiche dell'educazione ambientale
- ✓ Esplorare l'importanza dell'educazione ambientale
- ✓ Capire il ruolo dell'educazione ambientale per l'inclusione sociale

Durata complessiva: 2 h



→ COSA É L'INCLUSIONE SOCIALE?

L'inclusione sociale è la condizione in cui tutti gli individui vivono in uno stato di equità e pari opportunità. L'inclusione sociale spinge al cambiamento del sistema culturale e sociale per promuovere la partecipazione attiva e piena di tutti gli individui.

Il concetto di inclusione sociale si basa sul riconoscimento del diritto della persona. Questo diritto è il mezzo principale per permettere alla persona di contrastare l'esclusione sociale e lavorativa, che per definizione, è la prospettiva opposta a quella inclusiva.

La prospettiva inclusiva determina come le strategie e le azioni da attuare nei confronti della persona con disabilità debbano essere finalizzate a rimuovere tutte le forme di esclusione sociale che la persona con disabilità può incontrare nella sua vita.

→ RICREARE IL LEGAME TRA LE PERSONE E I LORO AMBIENTI NATURALI, SOCIALI E CULTURALI: LA NASCITA DELL'EDUCAZIONE AMBIENTALE

L'educazione ambientale (EA) è nata negli anni '60 dai movimenti di educazione popolare, che sensibilizzavano alla natura tramite l'organizzazione di corsi di immersione. Con la comparsa delle associazioni per la protezione dell'ambiente negli anni '70, si incrementò la conoscenza e conservazione degli ambienti naturali. Diversi vertici mondiali organizzati negli anni '90 e 2000 hanno portato alla creazione di un quadro istituzionale con la scrittura della Carta dell'Ambiente (2005) e l'inclusione dell'EA nelle circolari di educazione nazionale. L'ONU ha anche stabilito un nuovo quadro globale con il "Decennio dell'Educazione allo Sviluppo Sostenibile" (2005-2014).

→ QUALI SONO I PRINCIPI PIÙ IMPORTANTI DELL'EDUCAZIONE AMBIENTALE?

- Le persone possono contare sulle risorse ambientali per realizzare lo sviluppo economico e raggiungere il loro benessere
- Organizzare una pianificazione scientifica per affrontare l'ambiente e raggiungere i migliori metodi che riducono i rischi ambientali
- Aumentare l'appartenenza e il senso di responsabilità dell'individuo verso l'ambiente e diventare un individuo utile e capace di preservare il suo ambiente.

→ QUALI SONO GLI OBIETTIVI DELL'EDUCAZIONE AMBIENTALE?

- Cambiare la convinzione per cui le risorse naturali sono continue e inaccessibili.
- Spiegare gli ecosistemi degli individui, la relazione tra l'ambiente e l'uomo, e che l'uomo non può soddisfare tutti i suoi bisogni solo facendo affidamento sulle risorse naturali.
- Determinare tutti gli effetti negativi dello spreco delle risorse ambientali.

→ PERCHÉ L'EDUCAZIONE AMBIENTALE È IMPORTANTE PER GLI ADULTI?

Alcuni dei punti cruciali dell'EA sono i seguenti:

- Conoscere la situazione ambientale attuale e cercare di prendere tutte le misure e procedure utili per formare relazioni positive tra l'individuo e il suo ambiente.
- Sensibilizzare l'essere umano sull'importante ruolo dell'ambiente, in quanto può essere utilizzato nella produzione di cibo e nella ricerca dell'acqua.

L'EA può inoltre supportare gli adulti con disabilità intellettiva (DI) a:

- Migliorare la salute: l'EA rende i partecipanti attivi e aiuta ad affrontare problemi di salute comuni, come la depressione e il disturbo da deficit di attenzione.
- Coltivare le qualità di leadership: l'EA enfatizza l'apprendimento cooperativo con gli altri, il pensiero critico e la discussione. L'EA si incentra inoltre sull'identificazione e messa in atto di strategie di azione con applicazioni nel mondo reale.
- Perfezionare la concentrazione e la cognizione: l'EA aumenta la capacità di concentrazione delle persone e migliora le loro capacità cognitive. Anche gli adulti con disturbo da deficit di attenzione beneficiano di una maggiore esposizione alla natura.
- Sostenere un sano processo decisionale: l'EA permette ai cittadini di essere informati al fine di prendere decisioni che sono fondamentali affinché si possano preservare le risorse naturali da cui dipendono la nostra economia e la qualità della vita.
- Contribuire alla sostenibilità: l'EA delinea le conoscenze e le abilità necessarie per affrontare complesse questioni ambientali, nonché per agire al fine di mantenere il nostro mondo naturale sano, le nostre economie produttive e le nostre comunità vibranti.

- Conservare le nostre risorse naturali: livelli più alti di conoscenza ambientale sono significativamente correlati con un più alto grado di comportamento a favore dell'ambiente e della conservazione. Maggiore è il grado di consapevolezza delle persone, maggiore è la probabilità che esse riciclino, che siano efficienti dal punto di vista energetico, che riducano lo spreco di acqua etc.

→ QUALI SONO I BENEFICI DELL'EDUCAZIONE AMBIENTALE PER GLI EDUCATORI?

- Stimolano l'entusiasmo dei partecipanti: l'EA offre opportunità per un apprendimento ricco, pratico, reale e autentico.
- Promuovono l'utilizzo di metodologie di insegnamento innovative: l'EA offre agli educatori la fiducia necessaria per portare i partecipanti all'aperto e per progettare esperienze di apprendimento più dinamiche e interattive che motivano i discenti.

→ EDUCAZIONE AMBIENTALE E INCLUSIONE SOCIALE

L'ambiente è un grande livellatore e elemento di aggregazione che attrae l'interesse di molte persone. È anche qualcosa di cui gli adulti sanno relativamente poco, specialmente in termini di stile di vita, aspetti come coltivazione del cibo, utilizzi delle piante, nonché della connessione con la natura e dell'importanza di salvaguardare il nostro ambiente per le generazioni future.

L'ambiente stesso fornisce una vasta gamma di opportunità di inclusione. La dimensione inclusiva dell'EA si riflette nella capacità di tutti di fare la loro parte in un'azione positiva per la sostenibilità ambientale. L'EA è un efficace strumento per coinvolgere una vasta gamma di persone in progetti ambientali. Può essere un'esperienza davvero gratificante per tutte le persone coinvolte. Se gli educatori progettano di organizzare alcune attività all'aperto, è fondamentale offrire agli adulti l'opportunità di stare nella natura e di osservarla.



ATTIVITÀ

- Secondo te, quali sono le debolezze e i punti di forza dell'EA?
- Considerando il tuo ambiente di lavoro, quali sono le possibili sfide che possono sorgere e come supererebbe tali barriere?



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

[Importanza della biodiversità](#)

[Il concetto dell'educazione ambientale](#)

[Cosa è l'educazione ambientale](#)

[L'inclusione nei progetti di educazione ambientale nei giovani](#)



SESSIONE 2

L'IMPORTANZA DELLA NATURA E DELL'AMBIENTE

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Approfondire aspetti legati alla natura ed all'ambiente
- ✓ Distinguere tra i diversi tipi di ambiente
- ✓ Apprendere l'importanza della biodiversità
- ✓ Distinguere tra i diversi tipi di inquinamento

Durata complessiva: 2.5 h



→ APPROFONDIRE GLI ASPETTI LEGATI ALLA NATURA ED ALL'AMBIENTE

L'educazione ambientale è un "processo attraverso il quale gli individui acquisiscono consapevolezza e cura per il loro ambiente; acquisiscono e scambiano conoscenze, valori, atteggiamenti ed esperienze, così come la determinazione che permetterà loro di agire, individualmente o collettivamente, per risolvere problemi ambientali attuali e futuri". Nelle parole dell'Unione Mondiale per la Conservazione della Natura, Commissione per l'educazione e la comunicazione (IUCN), si coglie l'importanza fondamentale dell'EA come strumento per cambiare comportamenti e modelli attraverso scelte consapevoli orientate allo sviluppo sostenibile.

È fondamentale che le persone adulte e le loro famiglie prendano piena coscienza del proprio ruolo nei confronti dell'ambiente, partendo dalla conoscenza del territorio e dei problemi legati al suo utilizzo non sostenibile (gestione delle risorse naturali, inquinamento, produzione di rifiuti, alterazione degli ecosistemi, etc.)

Le scelte fatte nel presente riguardo alle questioni ambientali influenzano il futuro, soprattutto in termini di responsabilità e di conseguenze ed impatto che le nostre azioni possono avere.

L'attenzione alle nostre azioni deve quindi essere legata all'acquisizione del senso del limite, come consapevolezza delle ripercussioni sul futuro del pianeta.

La partecipazione degli adulti con DI alle attività educative proposte aumenterà le loro conoscenze, abilità e competenze su diversi temi:

- Protezione della biodiversità (flora e fauna);
- Ciclo dei rifiuti;
- Energia;
- Alimentazione sostenibile con l'obiettivo di creare cittadini consapevoli e responsabili della protezione dell'ambiente naturale.

Le attività proposte si incentrano sulla componente etica dell'EA, non ridotta a un semplice studio dell'ambiente naturale, ma come vera e propria azione che promuove cambiamenti negli atteggiamenti e nei comportamenti sia a livello individuale che collettivo.

In questo senso, si suggeriscono le seguenti attività:

→ Attività iniziale di brainstorming: include una discussione sull'importanza dell'ambiente come sistema ecologico da rispettare e proteggere e l'identificazione di elementi naturali e animali.

→ Attività di osservazione ed esplorazione dell'ambiente circostante attraverso l'uso dei cinque sensi al fine di ottenere informazioni rilevanti che possano far scaturire riflessioni e discussioni, stimolando la curiosità dei partecipanti.

→ Attività di escursioni guidate in contesti naturali (laghi, boschi, montagne, parchi naturali) che possano stimolare l'esplorazione di nuovi contesti naturali, aumentare la capacità di distinguere e classificare le caratteristiche dei diversi ambienti e osservare i cambiamenti nel tempo.

→ Attività volte a rafforzare la conoscenza di ciò che hanno imparato (es. abbinare l'albero con la sua foglia, abbinare l'animale con il cibo di cui si nutre etc.)

→ Raccolta di foglie, fiori, bacche, proposta come attività finalizzata allo studio e al riconoscimento della flora di determinati contesti ambientali;

→ Distinzione di suoni registrati, rumori e come attività finalizzata al riconoscimento della fauna e della flora.

→ Organizzazione di percorsi sensoriali finalizzati a creare un contatto diretto con l'ambiente naturale con l'obiettivo di sviluppare la capacità di osservare e interrogare attivamente i fenomeni naturali, se stessi e gli organismi viventi.

→ TIPI DI AMBIENTE

L'ambiente naturale include tutti gli esseri viventi e non viventi.

Il concetto di "ambiente naturale" può essere distinto in componenti: unità ecologiche complete che funzionano come sistemi naturali senza massicci interventi umani, includendo tutta la vegetazione, i microrganismi, il suolo, le rocce, l'atmosfera e i fenomeni naturali che si verificano entro i loro confini e la natura; risorse naturali universali e fenomeni fisici senza confini ben definiti, come aria, acqua e clima, così come energia, radiazione, carica elettrica e magnetismo, non originati da azioni umane.

L'insieme interconnesso dell'ambiente e dell'intera comunità ecologica di organismi che lo abitano (compreso l'organismo a cui l'ambiente si riferisce) definisce ciò che si chiama "ecosistema". Per evidenziare e studiare gli effetti dell'uomo sull'ambiente circostante, si distingue tra "ambiente naturale" e "ambiente antropico".

Si parla di ambiente naturale per riferirsi ad un ambiente che non è stato modificato dall'uomo o se le modifiche apportate sono tali da preservarne l'aspetto e la funzionalità originaria. L'ambiente antropico si riferisce ad un ambiente "artificiale", le cui caratteristiche sono una diretta conseguenza

dell'attività umana.

In questo senso, si suggeriscono le seguenti attività
→ Attività di brainstorming: discussione supportata da materiale video, slide, per favorire la comprensione della distinzione tra ambiente naturale e ambiente artificiale inteso come spazio organizzato e modificato dalle attività umane.

→ Attività di gruppo volte a riflettere sui cambiamenti avvenuti nel corso degli anni nell'ambiente naturale.

→ L'IMPORTANZA DELLA BIODIVERSITÀ

La biodiversità, conosciuta anche come diversità biologica, è definita come "la variabilità tra gli organismi viventi, compresi gli ecosistemi terrestri, marini e acquatici, e i complessi ecologici di cui fanno parte; ciò include la diversità all'interno delle specie e tra le specie nell'ecosistema". Tutto ciò che esiste sulla terra e che non è stato creato o modificato dall'uomo fa parte della biodiversità. La biodiversità è un elemento centrale nello sviluppo di un territorio, un habitat o un ecosistema.

Ciò significa che la salvaguardia della diversità biologica di un territorio permette di preservarla per garantire le condizioni necessarie allo sviluppo della vita in quel determinato territorio. La biodiversità ci fornisce ciò di cui abbiamo bisogno per vivere e prosperare come esseri umani, eppure sono proprio gli esseri umani, e le attività umane, che stanno distruggendo la biodiversità, alterando la capacità degli ecosistemi di fornire tutto ciò di cui l'uomo ha bisogno. Da qui la necessità di un impegno da parte dell'uomo per cercare di intervenire in questa tendenza a protezione della biodiversità.

In quest'ottica, si suggeriscono le seguenti attività:

→ Escursioni guidate nelle aree protette e studio dell'ecosistema (flora e fauna) per favorire la conoscenza attraverso l'esplorazione e la sperimentazione diretta.

→ Incontri con esperti ambientali (guardie forestali, vulcanologi, geologi, agronomi) volti ad accrescere la consapevolezza circa il valore dell'ambiente e del territorio.

→ TIPI DI INQUINAMENTO

Si definisce inquinamento la perturbazione dell'equilibrio di un ecosistema, mentre si definisce inquinante qualsiasi sostanza, di origine naturale o antropica, che non fa parte della composizione della matrice di interesse (o è presente in essa in concentrazioni significativamente superiori ai valori naturali) e che ha un effetto ritenuto dannoso sull'

ambiente.

La protezione dell'ambiente è quindi una delle più grandi sfide del mondo contemporaneo, poiché determina il suo futuro.

L'inquinamento può essere definito come varie situazioni, a seconda del fattore che inquina o è inquinato, e ci sono alcuni dei diversi tipi di inquinamento:

- Inquinamento atmosferico: è il più diffuso e consiste nell'inquinamento atmosferico dovuto agli scarichi dei veicoli e alle emissioni degli impianti industriali e degli inceneritori.
- Inquinamento delle acque: consiste nell'inquinamento delle acque dei mari, dei fiumi e dei laghi da scarichi fognari, rifiuti domestici, industriali e urbani in genere.
- Inquinamento del suolo: è un fattore che altera la composizione chimica naturale del suolo a causa delle attività umane, come l'uso di prodotti chimici e fertilizzanti, l'abbandono di rifiuti non biodegradabili, lo scarico di acque sporche e solventi.
- Inquinamento acustico: si verifica in presenza di rumori o suoni forti, che causano fastidio e disturbo alle normali attività umane ma danneggiano anche l'ambiente.
- Inquinamento elettromagnetico: è causato dalle radiazioni magnetiche emesse dalle antenne della telefonia mobile, dai telefoni cellulari, dai dispositivi wireless e dalla maggior parte delle apparecchiature informatiche.
- Inquinamento radioattivo: si verifica quando sostanze radioattive vengono rilasciate nell'ambiente e può essere generato da impianti industriali, incidenti e malfunzionamenti di impianti nucleari o esperimenti militari.
- Inquinamento architettonico è causato da eventi che colpiscono l'ecosistema prevalentemente a mezzo di interventi di carattere edilizio

In quest'ottica, si suggeriscono le seguenti attività:

→ Incontri di sensibilizzazione sullo spreco d'acqua, durante i quali saranno spiegate le ragioni principali per cui il consumo eccessivo di acqua dovrebbe essere evitato o limitato e saranno fornite linee guida e piccoli passi per ridurre lo spreco idrico.



ATTIVITÀ

ATTIVITÀ 1

Utilizzando il modello fornito (Allegato 1), gli educatori possono lavorare con gli adulti con DI sull'osservazione e l'esplorazione dell'ambiente circostante.

ATTIVITÀ 2

Utilizzando il modello fornito (Allegato 2), gli educatori possono lavorare sull'osservazione e l'esplorazione dell'ambiente circostante utilizzando i cinque sensi.

ATTIVITÀ 3

Utilizzando il modello fornito (Allegato 3), gli educatori possono lavorare sulla valutazione dell'efficacia dell'attività sugli adulti con DI.



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

[Ambiente naturale ed ambiente antropico](#)

[Ambiente naturale ed ambiente antropico \(Video\)](#)

[Biodiversità](#)

[Conoscere la biodiversità \(Video\)](#)

[Ridurre l'utilizzo di acqua](#)



SESSIONE 3

CONSIGLI PER ADOTTARE UNO STILE DI VITA SOSTENIBILE

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Acquisire consapevolezza ed essere in grado di lavorare con il riutilizzo dei rifiuti
- ✓ Capire i principi della vita sostenibile in termini individuali cercando di ridurre al minimo qualsiasi spreco
- ✓ Capire il livello degli standard di vita degli uomini ed adottare uno stile di vita più sostenibile

Durata complessiva: 2 h



→ IL RIUTILIZZO DEI RIFIUTI

I rifiuti sono materiali indesiderati o inutilizzabili. I rifiuti sono tutte le sostanze che vengono scartate dopo l'uso primario, o che sono senza valore, difettose e inutilizzabili. Gli esempi includono i rifiuti solidi urbani (spazzatura/rifiuti domestici), i rifiuti pericolosi, le acque reflue (come i liquami, che contengono rifiuti corporei), i rifiuti radioattivi e altri. Per quanto riguarda i rifiuti pericolosi, sono definiti come rifiuti che hanno minacce sostanziali o potenziali per la salute pubblica o l'ambiente.

Un rifiuto ha caratteristiche di pericolosità se è: esplosivo, comburente, infiammabile, irritante, tossico, cancerogeno, corrosivo, infettivo, mutageno,

Secondo la Commissione europea, la quantità di rifiuti generati nell'UE sta crescendo, e ora è di circa 3 miliardi di tonnellate all'anno. Nell'UE nel suo complesso, solo il 40% dei rifiuti domestici viene attualmente riutilizzato o riciclato. La crescita sostenibile rappresenta uno degli obiettivi fondamentali dell'UE che mira a garantire modelli sostenibili di produzione e di consumo.

Oggi, le attività finalizzate a promuovere lo sviluppo e la realizzazione pratica del "principio delle 3R" (Riduci, Riutilizza e Ricicla) sono proliferate.

"Prima di riciclare, scegli di riutilizzare". Perché il riciclo non è il primo passo? Secondo Rhonda Sherman, Specialista sulla gestione dei rifiuti, il primo passo è quello di "ridurre", che comporta l'eliminazione e la diminuzione della quantità di rifiuti prodotti o la riduzione della tossicità dei materiali (rendendo i rifiuti più durevoli, eliminando l'imballaggio eccessivo, evitando i prodotti usa e getta e diminuendo il consumo).

Il passo successivo è il "riutilizzo", che significa prendere prodotti che altrimenti verrebbero scartati e usarli di nuovo nella loro forma attuale - e nel loro uso originale - o con poche modifiche o riparazioni. L'ultimo passo riguarda il "riciclo", e consiste nel raccogliere materiali usati, lavorarli e trasformarli in nuovi prodotti, a volte con un uso diverso da quello originale. Questi processi consumano energia, acqua e altre risorse, causando inquinamento. Anche se l'inquinamento associato al processo di riciclo è molto inferiore a quello creato dalla produzione di materiali vergini, è maggiore rispetto all'atto di riutilizzare semplicemente un oggetto.

I vantaggi del riutilizzo rispetto al riciclaggio sono:

- riduzione del flusso di rifiuti
- riduzione delle emissioni di gas serra, che contribuiscono al cambiamento climatico globale

- causare meno inquinamento rispetto al riciclaggio o alla fabbricazione di nuovi prodotti da materiali vergini
- conservazione delle risorse
- ritardare o risparmiare i costi di acquisto e di smaltimento
- rendere disponibili gli articoli necessari a coloro che non possono permetterseli.

Le attività proposte in questa sessione hanno lo scopo di: spronare i partecipanti a pensare di rivedere il loro approccio ai rifiuti; incoraggiare lo sviluppo del pensiero critico e del ragionamento; agire in modo socialmente responsabile; sviluppare abilità manuali nella realizzazione di nuovi oggetti creati nell'ottica del riuso.

In quest'ottica, si suggeriscono le seguenti attività:

→ Attività iniziale di brainstorming, compresa una riflessione e una discussione sul tema dei rifiuti, sui vari tipi di rifiuti e sulla distinzione tra le 3R (ridurre, riutilizzare, riciclare).

→ Attività di gruppo in cui si riflette circa i diversi oggetti che hanno componenti riutilizzabili: batterie ricaricabili, accendini, scarpe, bottiglie d'acqua, borse della spesa, penne.

→ Attività di gruppo con il supporto di immagini: prima di buttare qualcosa nella spazzatura, chiedetevi se può essere usato per qualche altro scopo. Puoi ripararlo invece di sostituirlo semplicemente? Puoi creare qualcos'altro da esso?

→ Attività di gruppo che propongono ai partecipanti di trasformare scatole di cartone, rotoli di carta da cucina, vaschette per le uova in oggetti utili come fioriere, portapenne ecc.

→ "Raccolta per il riuso" (attività di gruppo): organizzare la raccolta di vestiti, libri, giochi o altri oggetti per donarli a imprese sociali, scuole o organizzazioni di riuso.

→ VIVERE UNA VITA SOSTENIBILE IN TERMINI INDIVIDUALI CERCANDO DI RIDURRE AL MINIMO GLI SPRECHI

Uno stile di vita sostenibile è uno stile di vita ecologico che deve essere applicato in tutte le nostre attività quotidiane. Lo stile di vita sostenibile si basa quindi sulla pratica di uno stile di vita in accordo con i bisogni delle generazioni attuali e future. Alcuni cambiamenti nella routine quotidiana possono avere un impatto enorme. La definizione più elementare di "vivere in modo sostenibile" è infatti legata alla produzione di meno rifiuti possibili: comprare meno in primo luogo, riutilizzare invece di buttare via, e scegliere oggetti che possono essere riciclati.

Alcuni consigli utili per la vita di tutti i giorni in termini di sostenibilità:

- ridurre lo spreco di cibo
- ridurre lo spreco d'acqua
- ridurre la produzione di rifiuti, riutilizzando o riparando gli oggetti difettosi piuttosto che sostituirli
- riparare i vestiti, riciclare i mobili.

Le attività proposte in questa sessione sono finalizzate alla conoscenza del consumo e dei modi in cui può essere ridotto per diminuire l'impatto sul nostro pianeta.

In quest'ottica, si suggeriscono le seguenti attività:

→ Attività iniziale di brainstorming, compresa una discussione sull'importanza di ridurre la produzione di rifiuti e una discussione sui modi per adottare abitudini sostenibili;

→ Attività di gruppo per aumentare la consapevolezza sulla riduzione degli sprechi alimentari facendo una simulazione di un controllo delle scorte, scrivendo una lista della spesa dove si scrive solo ciò di cui si ha veramente bisogno;

→ Attività di gruppo per sensibilizzare sulla riduzione dello spreco idrico con il supporto di immagini che mostrano la differenza tra un comportamento corretto e uno scorretto (persone che preferiscono fare una doccia invece di lunghi bagni, chiudere il rubinetto quando si lavano i denti, usare la lavatrice o la lavastoviglie solo a pieno carico);

→ Attività di gruppo per aumentare la consapevolezza sulla possibilità di modificare gli oggetti per ridurre il consumo di rifiuti, come la creazione di strumenti musicali utilizzando gli imballaggi per fare una chitarra da scatole vuote di carta velina o strumenti a percussione da vecchi tubi di cartone.

→ ADOTTARE UNO STILE DI VITA PIÙ SOSTENIBILE

Il pianeta può produrre solo un numero finito di risorse, dal cibo all'acqua e può sopportare solo un certo grado di emissioni di gas serra per essere sano. Sia le persone che l'ambiente affrontano oggi gravi conseguenze se il consumo attuale degli esseri umani (la quantità di energia utilizzata, la domanda di risorse per l'alimentazione, così come i materiali che ognuno possiede per puro divertimento) aumenta. Il più grande motore del degrado ambientale è legato al fatto che le risorse vengono sfruttate a un ritmo insostenibile, e quindi la produzione di beni aumenta. Questo è ovviamente il risultato della crescita economica a scapito delle risorse.

Come risultato un quinto della popolazione ha accesso alla maggior parte delle risorse economiche del pianeta, tra cui l'istruzione e la sanità, nonché più possibilità professionali, più spazio e più informazioni disponibili. "Sostenibilità" quindi non significa solo ridurre l'uso di energia e le emissioni, ma anche aumentare l'accesso ai posti di lavoro, promuovere un commercio responsabile ed equo e diminuire i tassi di povertà.

Il rapporto 2009 Energy Outlook ha previsto un aumento del 44% del consumo di energia a livello globale tra il 2006 e il 2030 e un aumento del 73% nelle nazioni non OCSE. Con l'aumento della popolazione globale, la domanda di energia e di altre risorse aumenta con essa. Anche se gli effetti dell'aumento dell'uso delle risorse possono non essere immediatamente visibili, hanno cominciato ad avere effetto in modi allarmanti, a partire dal cambiamento climatico, dall'inquinamento dell'aria e dalla scarsità dell'acqua.

Nonostante viviamo in un mondo in cui lo spreco ed il consumo eccessivo sono la norma, sviluppare buone abitudini e cambiamenti comportamentali positivi può fare la differenza. Apportando piccoli cambiamenti nello stile di vita inoltre, si ha l'opportunità di risparmiare denaro e di essere maggiormente coinvolti a livello locale.

Alcuni consigli per vivere in modo più sostenibile:

- riduci l'uso di combustibili fossili: non guidare se non è necessario, quando possibile cammina o utilizza i mezzi pubblici;
- conserva e preserva l'acqua: molti sprechi d'acqua avvengono proprio in bagno (gabinetti, vasche etc).
- elimina i rifiuti: riutilizzare e ricicla quando possibile.

Le attività proposte in questa sessione intendono sensibilizzare sul fatto che essere più sostenibili non richiede cambiamenti sostanziali nello stile di vita, al contrario, tutto ciò che serve è un po' di sforzo e di riflessione. Apportando piccoli cambiamenti, ognuno può trasformare le proprie abitudini in nuove, più in linea con l'interesse del pianeta.

In quest'ottica, si suggeriscono le seguenti attività:

→ Attività iniziale di brainstorming, che include una riflessione e una discussione per capire l'importanza di adottare uno stile di vita sostenibile.

→ Discussione in cui ognuno condivide esempi di buone pratiche per uno stile di vita sostenibile.



ATTIVITÀ

ATTIVITÀ 1

Utilizzando i modelli forniti (Allegato 4), gli educatori dovranno costruire un vaso riciclato da piantare nel terreno e imparare a costruire una casetta per gli uccelli.

ATTIVITÀ 2

Utilizzando i modelli forniti (Allegato 5), gli educatori impareranno a fare una casetta per uccelli con materiali riciclati.



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

Rifiuti

Prima di riciclare, scegli di riutilizzare

Le 3Rs (Video)

Stili di vita sostenibili: Fatti di oggi e tendenze di domani

Stili di vita sostenibili: Opzioni e opportunità

7 semplici modi in cui la tua famiglia può vivere in modo più sostenibile in casa

14 modi per vivere uno stile di vita più sostenibile

Fatti interessanti

MODULE 2

**L'EFFICACIA DELL'APPRENDIMENTO
ALL'APERTO CON DISCENTI
VULNERABILI**



INTRODUZIONE AL MODULO

Questo modulo introduce gli operatori (così come i genitori e gli assistenti di persone con disabilità-PWID) che non hanno familiarità con il concetto di educazione all'aperto ad esplorare i modi di utilizzare l'ambiente esterno come strumento per potenziare le persone con DI.

Il modulo fornisce una panoramica dei benefici e dei metodi di apprendimento in un ambiente esterno con persone vulnerabili. Intende fornire consigli pratici e diretti agli educatori e ad altri che lavorano con adulti con disabilità intellettuali su come coinvolgerli nell'apprendimento all'aperto.

Questo modulo vi darà anche una comprensione delle competenze necessarie per condurre attività di apprendimento all'aperto.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Definire l'educazione all'aperto.
- Identificare i benefici dell'educazione all'aperto.
- Esplorare le soft skills rilevanti per una leadership di successo.
- Sostenere lo sviluppo di competenze trasversali attraverso l'educazione all'aperto
- Praticare l'educazione all'aperto con adulti con DI.
- Capire come utilizzare l'educazione all'aperto con gli adulti con DI.
- Adattare le possibili attività da svolgere all'aperto.
- Identificare i luoghi per svolgere attività di apprendimento all'aperto.
- Scoprire le competenze necessarie per condurre esperienze di apprendimento all'aperto.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO

- | | | |
|--|--|--------|
|  | Gli educatori saranno in grado di comprendere il concetto di educazione all'aperto | 1 h |
|  | Gli educatori saranno in grado di riconoscere i benefici dell'educazione all'aperto | 1 h |
|  | Gli educatori saranno in grado di considerare l'utilizzo della metodologia dell'educazione all'aperto nella loro pratica professionale | 30 min |
|  | Gli educatori saranno in grado di applicare i principi dell'educazione outdoor nelle attività rivolte ad adulti con DI | 45 min |
|  | Gli educatori saranno in grado di comprendere le competenze necessarie per condurre attività all'aperto | 1 h |
|  | Gli educatori saranno in grado di identificare e sostenere lo sviluppo di competenze trasversali attraverso l'apprendimento all'aperto | 1 h |
|  | Gli educatori saranno in grado di identificare possibili attività ricreative all'aperto | 45 min |

SESSIONI FORMATIVE

- 1 Concetto e benefici dell'apprendimento all'aperto
- 2 Diventare un leader all'aperto: soft skills essenziali per una leadership di successo
- 3 Attività ricreative all'aperto per adulti con ID: best practice



SESSIONE 1

PRINCIPI E BENEFICI DELL'APPRENDIMENTO ALL'APERTO

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Scoprire il background, la storia e le caratteristiche dell'apprendimento all'aperto
- ✓ Esplorare i vantaggi dell'apprendimento all'aperto
- ✓ Capire i benefici più ampi dell'apprendimento all'aperto per la comunità

Durata complessiva: 2. 5 h



→ OLTRE L'AULA: IL SUCCESSO DELL'EDUCAZIONE ALL'APERTO (OUTDOOR EDUCATION)

La moderna educazione all'aperto deve i suoi inizi a iniziative separate che ebbero luogo a metà del 1900. La seconda metà del ventesimo secolo ha visto una rapida crescita dell'educazione all'aperto in tutti i settori (statale, volontario e commerciale).

L'educazione all'aria aperta è oggi presente nella maggior parte, se non in tutti i paesi del mondo. Molti organizzazioni attive nel settore della natura e dell'avventura hanno incorporato l'apprendimento esperienziale all'aperto nella loro programmazione. Tuttavia, l'educazione all'aperto può essere implementata in modo molto diverso, a seconda del contesto culturale. In alcuni paesi, per esempio, l'educazione all'aperto è sinonimo di educazione ambientale, mentre altri paesi distinguono l'educazione all'aperto dall'educazione ambientale (*Outdoor education, Around the World*).

Usare l'ambiente outdoor come ambiente per l'educazione formale e non formale è diventato più popolare negli ultimi dieci anni. Anche se c'è una carenza nella letteratura sull'educazione all'aperto per le persone con disabilità intellettuali, le persone con DI sono diventate sempre più coinvolte nella programmazione dell'avventura all'aperto.

Ma cos'è l'*apprendimento all'aperto*?

Outdoor Learning - OL è un termine ombrello per approcci facilitati attivamente inclusivi che utilizzano prevalentemente attività ed esperienze all'aperto che portano all'apprendimento, all'aumento della salute e del benessere, e alla consapevolezza ambientale. In molti sport e passatempi, l'aria aperta fornisce lo sfondo essenziale o la superficie che rende possibile la partecipazione e il gioco. L'OL va oltre. Mentre l'OL avviene prevalentemente, ma non esclusivamente, all'aperto, l'apprendimento dell'ambiente in cui si svolgono l'attività e l'esperienza è spesso una parte fondamentale del processo generale di partecipazione e apprendimento. L'OL è visto come un approccio facilitato, pianificato e mirato, condotto da un istruttore, insegnante, leader, allenatore, guida, ecc.

L'apprendimento all'aperto copre l'acquisizione o il perfezionamento di conoscenze e abilità specifiche, così come i cambiamenti a volte più sottili nei comportamenti e nelle attitudini che possono

portare a una maggiore salute e benessere, e alla consapevolezza ambientale (Institute for Outdoor Learning).

→ BENEFICI DELL'EDUCAZIONE ALL'APERTO

Rickinson, M. et al. sostengono che l'educazione all'aperto "se correttamente concepita, adeguatamente pianificata, ben realizzata ed efficacemente seguita, offre agli allievi opportunità di sviluppare le loro conoscenze e competenze in modi che aggiungono valore alle loro esperienze quotidiane in classe" (Field Studies Council, 2004).

Secondo l'English Outdoor Council - EOC, i benefici di fondo dell'educazione all'aperto derivano dal trascorrere del tempo nell'ambiente naturale. Molti studi indagano i benefici che l'apprendimento all'aperto ha per gli educatori e gli studenti, così come la necessità di implementare regolari esperienze di apprendimento all'aperto per ottenere tutti i benefici. L'ambiente naturale offre una moltitudine di benefici a tutti gli individui che lo visitano, che abbiano o meno delle disabilità.

I risultati della ricerca e della valutazione indicano che ci sono una serie di benefici apportati dalla partecipazione a programmi inclusivi di avventura all'aperto (L.McAvoy, J.G. Smith, e J.E. Rynders, Programmazione di avventure all'aperto per persone con disabilità intellettive).

L'educazione all'aperto può effettivamente sostenere una vasta gamma di risultati di apprendimento, compreso il miglioramento del benessere emotivo, mentale e fisico, lo sviluppo cognitivo, nonché della dimensione socio-emotiva.

In generale, l'esperienza positiva dell'educazione si concentra su alcuni aspetti chiave, come:

- Aumento della motivazione
- Miglioramento delle capacità di comunicazione personale e sociale
- Crescita nelle relazioni interpersonali
- Aumento dei cambiamenti di comportamento positivi
- Aumento della disponibilità a correre rischi
- Aumento della salute e del benessere
- Miglioramento dell'impegno con la comunità
- Maggiore cura per l'ambiente mondiale/Sostenibilità.

L'EOC sottolinea anche che i benefici apportati dall'educazione outdoor sono "benefici che sono determinati da, o negoziati con, chi organizza l'esperienza outdoor. I benefici più ampi riguardano le parti interessate come le famiglie, le scuole, le generazioni future, specialmente in relazione alla sostenibilità" (Institute for Outdoor Learning).



Costruire una partnership efficace con le parti interessate locali (organizzazioni attive nel settore outdoor, club sportivi, etc.) è vitale per fornire un'esperienza educativa outdoor di qualità. La collaborazione reciproca con tali entità è cruciale per lo sviluppo efficiente ed efficace di tutti i partecipanti da un punto di vista fisico, emotivo e sociale.

Per approfondire il tema della "Gestione dei rischi nelle attività all'aperto", si prega di consultare il Modulo n.6.



ATTIVITÀ

- Come definiresti l'Educazione all'aperto?
- Secondo te, quali sono i punti di forza e di debolezza dell'Educazione all'aperto?
- Considerando il tuo ambiente di lavoro, quali sono le sfide dell'Educazione all'aperto (per esempio la mancanza di tempo, la paura e la preoccupazione per la salute e la sicurezza, ecc.?)
- "L'Educazione all'aperto ha uno scarso valore educativo". Qual è la tua opinione su questa affermazione?



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

[Storia dell'educazione all'aperto](#)

[Apprendimento all'aperto](#)

[Guida all'apprendimento all'aperto](#)

[Apprendimento all'aperto di alta qualità](#)

[Educazione all'aperto 8 benefici: Alternative di avventura \(Video\)](#)

[9 fantastiche app da usare nella classe all'aperto \(Video\)](#)



SESSIONE 2

DIVENTARE UN LEADER OUTDOOR: SOFT SKILLS ESSENZIALI PER UNA LEADERSHIP DI SUCCESSO

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Analizzare l'importanza delle soft skills di leadership
- ✓ Scoprire le abilità richieste nella realizzazione di attività all'aperto
- ✓ Capire l'importanza di realizzare un'esperienza di apprendimento all'aperto per aiutare gli altri ad acquisire competenze e imparare di più su se stessi, sugli altri e a connettersi con l'ambiente

Durata complessiva: 2. 5 h



→ LEADERSHIP ED ATTIVITÀ ALL'APERTO

“La leadership è la capacità di dirigere e condurre gli altri verso obiettivi condivisi con te, con un'attenzione ed una competenza che non raggiungerebbero da soli”. John Graham, *Outdoor Leadership*.

Essere un leader nelle attività outdoor significa essere un leader efficace, mettendo in pratica le proprie soft skills. Infatti, una leadership di successo si basa su una varietà di soft skills.

Le soft skills sono importanti per la leadership perché abilità come la comunicazione efficace con i membri del team, prendere decisioni e mantenere un team organizzato giocano un ruolo chiave nel garantire un'esperienza di apprendimento efficace. La leadership di successo dipende dalla capacità del leader di ascoltare il feedback e incorporare le idee e i contributi del suo team. Le soft skills sono quindi cruciali perché determinano il modo in cui il leader interagisce con la sua squadra.

La leadership di successo si basa su una varietà di soft skills, come:

- Capacità di comunicazione
- Abilità interpersonali
- Abilità nel lavoro di squadra
- Abilità motivazionali
- Abilità di risoluzione dei problemi
- Abilità decisionali
- Capacità di risoluzione dei conflitti
- Volontà di imparare
- Capacità organizzative
- Creatività
- Pianificazione strategica
- Intelligenza emotiva
- Adattabilità.

Leadership significa essere responsabili delle persone e della loro sicurezza all'aperto, valutando positivamente la natura, la protezione ambientale e gli stili di vita sostenibili (Bentsen, Andkjær & Ejbye-Ernst, 2009; Grimeland, 2009).

L'Outdoor leadership combina quindi le abilità all'aperto (come il backpacking, la canoa, il kayak, l'arrampicata su roccia etc.) con la teoria e la pratica della comunicazione interpersonale, le scienze comportamentali, il counseling e l'essere un leader.

L'Outdoor leadership include quindi abilità interpersonali e capacità di leadership, come la gestione del gruppo, la risoluzione dei conflitti, la pianificazione del programma.

→ REALIZZARE ATTIVITÀ L'APPRENDIMENTO ALL'APERTO: COME INIZIARE

Secondo l'Istituto per l'apprendimento all'aperto, "condurre esperienze di apprendimento all'aperto consiste nell'aiutare gli altri ad essere sicuri e ad acquisire competenze, conoscere di più se stessi, gli altri e connettersi all'ambiente".

Per lavorare nell'educazione all'aperto, gli educatori avranno bisogno di "ispirare e saper realizzare le attività in sicurezza, essere in grado di insegnare (...). È più che istruire o allenare gli altri in un'attività o sport. È fare una differenza positiva per gli altri".

1. Prerequisiti: amore per l'aria aperta, affidabilità e organizzazione, passione per il lavoro con le persone.
2. Acquisire/migliorare le abilità dei partecipanti attraverso attività outdoor.
3. Essere in grado di adottare un approccio individualizzato: per le persone con DI uscire all'aperto ed esplorare la natura è un compito che richiede molta pianificazione. Gli educatori dovrebbero quindi essere in grado di:
 - definire un piano di apprendimento individuale
 - garantire un sostegno all'apprendimento basato sui bisogni
 - progettare piani di salute/benessere individuali
 - mentoring / coaching
4. Impegnarsi a proseguire la formazione
5. Trovare la propria attività/area tematica ideale.

→ COSA INCLUDE UN'ESPERIENZA DI EDUCAZIONE ALL'APERTO?

Indipendentemente dalla tipologia di attività di educazione all'aperto, tali esperienze dovrebbero:

- promuovere l'inclusione, l'uguaglianza e la partecipazione di tutti
- rispettare l'ambiente e incoraggiare negli altri comportamenti che lo preservino
- incoraggiare tutti i partecipanti a raggiungere i propri limiti
- apportare benefici di lungo termine.

La pianificazione e la revisione delle esperienze di apprendimento all'aperto sono fondamentali per assicurarne il successo. Per un approfondimento su "Come progettare attività di formazione all'aperto per sviluppare le abilità e le competenze delle persone con DI" e "Come valutare l'esperienza all'aperto", si vedano i moduli n.3 e 8.



ATTIVITÀ

ATTIVITÀ 1

Utilizzando lo Skillbox creato nel contesto del progetto Erasmus+ Flexible Educational Tool for Leadership Skills Development -FETLED Project (Nr. Progetto 2018-1-LT01-KA202-047026), gli educatori possono valutare le loro competenze di leadership, migliorarle ed affinarle.

ATTIVITÀ 2

Utilizzando il modello fornito (Allegato 6), gli educatori sono invitati a collaborare per rendere un sentiero più accessibile per il suo gruppo di adulti con ID.



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

Lavorare nell'apprendimento all'aperto

Imparare la leadership: Diventare un leader all'aperto

Quale stile di leadership è giusto per te?

Strumento educativo flessibile per lo sviluppo delle capacità di leadership

Manuale del leader FOP



SESSIONE 3

ATTIVITÀ RICREATIVE ALL'APERTO PER PERSONE CON DI: BEST PRACTICE

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Ispirare gli educatori a usare e integrare l'educazione all'aperto nella loro pratica quotidiana
- ✓ Esplorare alcune possibili applicazioni dell'educazione all'aperto

Durata complessiva: 2. 5 h



→ ONE 4 ALL - ALL 4 ONE

Il progetto One 4 All - All 4 One è stato finanziato dal programma Erasmus+, Azione chiave 2 Cooperazione per l'innovazione e lo scambio di buone pratiche. Il progetto è stato realizzato da quattro scuole per studenti con bisogni educativi speciali provenienti da Germania, Lituania, Slovacchia e Regno Unito. Il progetto si concentra su esperienze di apprendimento all'aperto e mira a sviluppare le capacità di comunicazione e la fiducia in se stessi degli studenti. Il progetto si rivolge a studenti con disabilità cognitive e si concentra sulla realizzazione di 4 laboratori in ogni paese partner. Le organizzazioni partner si sono incontrate in quattro diverse stagioni in quattro diversi ambienti naturali, con i loro studenti, per trascorrere quattro settimane sperimentando diverse tipologie di apprendimento all'aperto.

- Germania: arrampicata su roccia in bassa montagna
- Regno Unito: Forest School nel nord-est dell'Inghilterra
- Slovacchia: sci nel monte Tatra
- Lituania: attività sul Mar Baltico

Il risultato principale di One 4 All - All 4 One è un Manuale contenente le attività implementate, la metodologia utilizzata per la realizzazione di attività di apprendimento all'aperto con studenti con disabilità cognitive.

→ PROGETTO "ESCURSIONISMO"

AUTISMO E' è un'associazione italiana che riunisce persone con grande esperienza e competenza in materia di ASD - Disturbi dello Spettro Autistico. La missione dell'Associazione è quella di sostenere sia le persone con ASD che le loro famiglie attraverso l'erogazione di attività formative.

L'ASD può influenzare la comunicazione, poiché può essere legato a deficit nella comunicazione sociale e nell'interazione sociale in molteplici contesti. Le persone con ASD possono anche tendere a privilegiare le azioni ripetitive e avere un'insolita elaborazione sensoriale.

La natura è così rilevante per la salute e il nostro benessere che la realizzazione di semplici attività outdoor può giocare un ruolo chiave nel rafforzare l'autostima positiva delle persone con ASD, la loro autonomia nonché la costruzione di relazioni con gli altri partecipanti alle attività. Alla luce di ciò, l'Associazione ha avviato il Progetto Escursionismo incentrato sulla realizzazione di una serie di attività escursionistiche rivolte alle persone con ASD.

→ "TI ILLUSTRO LA CITTÀ"

"Ti illustro la città" è un progetto finanziato dal programma di finanziamento europeo POR FESR 2014-2020 (Asse II - Inclusione sociale e lotta alla povertà) che mira a rafforzare la ricerca e a favorire l'avanzamento della tecnologia e dell'innovazione. L'iniziativa è stata coordinata da "La Rondine" una Cooperativa italiana con sede a Città di Castello, per conto del Comune di Città di Castello.

Il progetto si concentra sulle barriere comunicative e relazionali che talvolta possono limitare lo sviluppo dell'autonomia e l'inclusione sociale dei giovani adulti con disabilità (disabilità intellettiva e/o ASD).

"Ti illustro la città" prevede la realizzazione di attività basate sull'inclusione attiva dei giovani con DI e lo sviluppo della loro autonomia personale attraverso la CAA - Comunicazione Aumentativa e Alternativa, ovvero l'insieme di conoscenze, tecniche, strategie e tecnologie volte a semplificare e incrementare la comunicazione in persone che hanno difficoltà ad utilizzare i più comuni canali comunicativi, con particolare riguardo al linguaggio orale e alla scrittura.

Il progetto prevede la produzione di materiale promozionale in ACC destinato alle attività turistiche locali, con lo scopo di creare risorse accessibili e rendere accessibili a tutti i siti culturali creando valore per tutta la comunità locale.



ATTIVITÀ

- Le pratiche sopra menzionate sono adatte ad alcuni delle persone con DI con cui lavori? Se no, come potresti adattarle e integrarle nelle tue attività educative quotidiane?
- Quali sono le principali sfide che potresti incontrare nell'implementazione di tali attività?
- Ci sono dei partner locali (ad esempio associazioni sportive, comuni, ecc.) in grado di aiutarvi a superare tali ostacoli?



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

[One 4 All - All 4 One](#)

[Brochure Ti illustro la città](#)

[Progetto escursionismo](#)

MODULE 3

**PROGETTARE ATTIVITÀ
FORMATIVE ALL'APERTO PER
SVILUPPARE ABILITÀ E COMPETENZE
DELLE PERSONE CON DI**



INTRODUZIONE AL MODULO

Questo modulo intende spiegare come progettare attività all'aperto rivolte a persone con DI ed avere una visione più ampia e sicuramente più accurata di come pianificare le attività outdoor, nonché delle precauzioni necessarie per la sua realizzazione.

Il modulo inoltre, fornirà anche agli educatori alcuni consigli pratici finalizzati all'ottimale realizzazione di attività educative outdoor.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Raccogliere dati relativi alla tipologia di disabilità e le necessità del partecipante
- Stabilire una relazione con le famiglie delle persone con DI
- Identificare le modalità con cui le persone con DI interagiscono con i membri del gruppo
- Definire obiettivi educativi personalizzati
- Pianificare il percorso da fare/ e attività da svolgere con le persone con DI
- Progettare attività outdoor destinate a persone con DI
- Realizzare attività outdoor destinate a persone con DI.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO

 Gli educatori saranno in grado di analizzare l'importanza dell'educazione all'autonomia per l'inclusione sociale. 30 min

 Gli educatori saranno in grado di definire le aree educative su cui lavorare per favorire il processo di apprendimento. 45 min

 Gli educatori saranno in grado di comprendere l'importanza del "protagonismo" degli adulti con DI 30 min

 Gli educatori saranno in grado di mettere in pratica strategie per facilitare la partecipazione delle persone con DI 45 min

 Gli educatori saranno in grado di creare percorsi su misura per le persone con DI sulla base dei risultati della valutazione. 2 h

 Gli educatori saranno in grado di creare percorsi su misura per le persone con DI sulla base dei risultati della valutazione. 2.5 h

SESSIONI FORMATIVE

- 1 L'importanza dell'educazione all'autonomia
- 2 Disabilità intellettive e metodi di apprendimento
- 3 Osservazione dei partecipanti e creazione di percorsi su misura basati sui risultati della valutazione
- 4 Preparare gli adulti con DI alle attività all'aperto
- 5 Progettare attività outdoor per l'empowerment delle persone con DI.



SESSIONE 1

LA RILEVANZA DELL'EDUCAZIONE ALL'AUTONOMIA

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Ispirare gli educatori a usare e integrare l'educazione all'aperto nella propria pratica quotidiana
- ✓ Definire le aree educative su cui lavorare per favorire il processo di apprendimento
- ✓ Comprendere l'importanza di coinvolgere attivamente gli adulti con DI nella progettazione e gestione delle attività

Durata complessiva: 2 h



→ IL RUOLO DELL'EDUCAZIONE ALL'AUTONOMIA PER L'INCLUSIONE SOCIALE

Il termine *inclusione sociale* si riferisce alla società e alle sue attività inclusive. Il fine ultimo dell'inclusione sociale è quello di garantire l'inclusione di ogni individuo nella società indipendentemente dalla presenza di fattori limitanti. La mancanza di autonomia individuale e l'incapacità di fare le proprie scelte sono certamente tra gli aspetti più gravi che le persone con disabilità possono sperimentare nel corso della loro vita, una condizione che è il risultato di diverse situazioni svantaggiose che interagiscono tra loro in modo negativo. L'inclusione sociale si può esprimere anche attraverso la partecipazione a numerose attività, soprattutto culturali, naturalistiche e sportive.

In ambito accademico e di ricerca, molti studiosi hanno dato la propria definizione di inclusione. Andrea Canevaro afferma che " "è l'ampliamento dell'orizzonte nella riconquista di un senso di appartenenza". Patrizia Gaspari la definisce " metodo e prospettiva in grado di realizzare un processo di riconoscimento reciproco, in cui le ragioni di ciascuno si incastrano in un percorso di crescita comune", mentre Marisa Pavone sostiene che "l'essere inclusi è un modo di vivere insieme, basato sulla convinzione che ogni individuo ha valore e appartiene alla comunità". Intesa in questo modo, l'inclusione può avvenire in molteplici ambienti: lavoro, gioco e attività varie.

Sono soprattutto le abilità sociali e di autonomia personale che giocano un ruolo decisivo nell'inclusione sociale e nel prevedere il successo dell'accettazione e del futuro impiego. Infatti, una mancanza di autonomia e di competenze sociali ha un impatto negativo sui processi di adattamento a diverse età e genera anche a difficoltà di integrazione sociale e di collocamento (Soresi, 2007).

Risulta quindi essenziale lavorare per sviluppare un buon livello di autonomia al fine di facilitare l'inclusione sociale a qualsiasi età. Una buona autonomia personale facilita l'inclusione nello sport, nei gruppi associativi, con gli amici e successivamente si rivela un prerequisito essenziale nel lavoro e per una vita adulta indipendente (Contardi, 2004). L'autonomia può essere definita come la capacità di un individuo di prendere il controllo della propria vita. Deve essere perseguita, raggiunta, conquistata e consolidata (Mannucci, Domenici, & Gheri, 2007).

Una persona con disabilità inizia in una posizione di svantaggio in questo processo di continue conquiste, ma attraverso la combinazione di vari interventi e supporti sociali e psicologici, è possibile raggiungere un livello personale di autonomia. Secondo Contardi (2004), autonomia non significa essere in grado di fare tutto da soli, ma anche essere in grado di integrare le proprie abilità con quelle degli altri ed essere in grado di chiedere aiuto quando necessario.

L'autonomia comprende diversi aspetti in relazione all'età e alle diverse fasi della vita, ed è importante stimolarla il più possibile.

→ DEFINIRE LE AREE EDUCATIVE SU CUI LAVORARE PER FAVORIRE IL PROCESSO DI APPRENDIMENTO

Per delineare un percorso educativo nel campo dell'autonomia esterna e per definire le aree da esplorare e le competenze da raggiungere, è necessario rispondere alla domanda: "Quali sono le competenze essenziali per "cavarsela" da soli?", e anche "Di cosa ho bisogno per la mia vita quotidiana, per lavorare, per il tempo libero?".

Il risultato è una lista di competenze legate a varie abilità. Analizzando questi bisogni formativi, è possibile raccogliere gli obiettivi del percorso educativo in vari ambiti. Ogni attività all'aperto può infatti diventare un'occasione per accrescere le competenze in diverse aree educative:

- Comunicazione
- Socializzazione
- Orientamento
- Utilizzo dei mezzi di trasporto.

Comunicazione

Da un'analisi dei requisiti per raggiungere una vita adulta indipendente, emerge immediatamente che uno dei primi passi verso l'indipendenza è avere buone capacità di comunicazione, in altre parole, la capacità di esprimere i propri bisogni, desideri e pensieri. È essenziale sviluppare la capacità di chiedere informazioni, di fornire dettagli personali se necessario, di usare il telefono in caso di emergenza e di chiedere aiuto in caso di difficoltà. Possedere queste abilità e le possibili strategie per aggirare le difficoltà linguistiche personali (ad esempio l'uso di carte, sistemi alternativi di comunicazione aumentativa, et.c) sono gli obiettivi da perseguire in quest'area.

Socializzazione

Gli adulti con DI riscontrano spesso varie difficoltà nell'integrarsi con i loro pari. È quindi necessario lavorare per il pieno sviluppo delle abilità sociali.



Le abilità sociali sono comportamenti appresi orientati verso un obiettivo e governati da regole che variano a seconda della situazione e del contesto, che si basano su elementi cognitivi e affettivi osservabili e non osservabili, in grado di suscitare risposte positive o neutre dagli altri e di evitare risposte negative (Chadsey-Rusch, 1992).

È quindi necessario definire queste regole con molta attenzione. Non mancano certo gli studi su programmi e tecniche per favorire lo sviluppo delle abilità sociali. L. Nota e S. Soresi (1997), ad esempio, suggeriscono di procedere innanzitutto con un'attenta osservazione e analisi dei contesti e delle situazioni, in modo da poter individuare gli obiettivi e i percorsi adeguati per favorire lo sviluppo delle abilità sociali. Suggeriscono poi una serie di tecniche utili nei diversi contesti.

Prima di tutto, è importante che ogni attività sia accompagnata da istruzioni chiare, discussioni ed esempi, al fine di preparare gli adulti ai diversi tipi di attività che andranno a svolgere. Centrale è l'uso del modellamento, con modelli e spettatori, al fine di incoraggiare l'osservazione e l'analisi del comportamento attivato. Il modellamento è il rinforzo dei comportamenti che si avvicinano a quelli desiderati (non enfatizzando ciò che manca ma sottolineando gli aspetti positivi).

Le tecniche di role-play, invece, possono favorire processi di consapevolezza ed empatia, in quanto si concentrano sull'interpretazione di ruoli specifici. È importante dare informazioni, feedback costanti sulla corrispondenza tra i comportamenti attivati e quelli attesi, così come rinforzare i comportamenti positivi, ribadendo le occasioni di miglioramento e procedendo costantemente all'auto-osservazione e all'auto-verbalizzazione, anche per favorire lo sviluppo della consapevolezza metacognitiva in materia.

Orientamento

Una persona con una DI è spesso abituata a essere guidata dai genitori o da altre figure per arrivare ovunque.

Questo porta ad una mancanza di attenzione al percorso da fare, ai punti di riferimento, ai nomi delle strade o ai sentieri. Sappiamo anche quanto sia importante essere in grado di trovare la propria strada in modo indipendente.

È quindi necessario aumentare la capacità degli adulti di guardarsi intorno consapevolmente, imparando a riconoscere diversi punti di riferimento.

Gli obiettivi educativi in quest'area possono includere la capacità di sapere come usare una mappa e la capacità di chiedere informazioni e seguire le indicazioni.

Utilizzo dei mezzi di trasporto

Al fine di aumentare l'indipendenza delle persone con DI, la capacità di riconoscere e utilizzare i mezzi di trasporto necessari per l'attività gioca un ruolo importante.

Per quanto riguarda i mezzi di trasporto, è necessario sviluppare abilità di orientamento nello spazio (percorsi) e nel tempo (orari) e abilità relative all'uso del mezzo di trasporto specifico.

→ L'IMPORTANZA DI COINVOLGERE ATTIVAMENTE GLI ADULTI NELLA PROGETTAZIONE E GESTIONE DELLE ATTIVITÀ: IL PROTAGONISMO DEGLI ADULTI CON DI

Autonomia non significa solo acquisire certe competenze ma anche avere una maggiore percezione e consapevolezza di sé stessi e di essere adulti. È quindi importante raggiungere la consapevolezza della propria identità di adulto lavorando sulla percezione di sé come persona adulta e come tale riconosciuta dagli altri.

Motivazione e protagonismo sono le parole chiave di un progetto educativo orientato in questo senso.

→ COINVOLGIMENTO ATTIVO DEGLI ADULTI NELLA SCELTA E NELLA GESTIONE DELLE ATTIVITÀ

Per permettere alla persona con DI di raggiungere un'adeguata autonomia, è necessario intervenire valorizzando l'importanza della dignità della persona, tenendo presente che la crescita richiede di promuovere il riconoscimento di sé e degli altri.

Ciò è possibile attraverso un buon intervento psicopedagogico che favorisca l'espressione di sé attraverso la presa di coscienza della propria esistenza, delle proprie emozioni e speranze, al fine di progettare la propria vita, raggiungendo il livello qualitativo più soddisfacente possibile.

Il percorso educativo deve essere centrato su motivazioni reali, che stimolino il comportamento degli adulti e li aiutino ad imparare facendo.

Più sono coinvolti attivamente nella scelta e nella gestione delle attività, più essi si sentiranno partecipanti attivi e saranno incoraggiati ad agire correttamente. Il loro ruolo nelle attività deve essere il più centrale possibile.

Durante l'attività, è importante mostrare loro fiducia, perché questo li incoraggia ad essere più inclini all'iniziativa e all'audacia nel partecipare ad attività mai sperimentate prima.



ATTIVITÀ

- Come definiresti l'inclusione sociale?
- Tra le aree educative discusse, quali sono quelle che, secondo te, sono più importanti per favorire il processo di apprendimento? E la più importante per l'educazione all'aperto?
- Quali potrebbero essere le principali sfide nell'applicare l'approccio learning by doing agli adulti?



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

I benefici del sostegno all'autonomia negli individui con disabilità intellettiva lieve: uno studio sperimentale

Principi: Autonomia personale

"Bisogna prendersi cura": Percezioni di sostegno all'autonomia in contesti di supporto per adulti con disabilità intellettiva

Inclusione sociale



- ✓ Approfondire la conoscenza della disabilità intellettive
- ✓ Discutere e acquisire strategie di apprendimento



→ DISABILITÀ INTELLETTIVE

Definire le disabilità intellettive non è una questione semplice, poiché le persone con DI possono essere molto diverse tra loro e anche l'ambiente in cui vivono gioca un ruolo centrale.

Solo quando la DI è espressione di una particolare condizione genetica, ad esempio la sindrome di Down o la sindrome dell'X fragile, può corrispondere anche ad un aspetto fisico tipico. Anche in questi casi bisogna ricordare che ogni persona, senza o con una DI, è unica.

Affinché una condizione di DI sia diagnosticata, devono essere soddisfatti i seguenti criteri:

- Deficit delle funzioni intellettive, come ragionamento, problem solving, pianificazione, pensiero astratto, capacità di giudizio, apprendimento scolastico e apprendimento dall'esperienza, confermati sia da una valutazione clinica sia da test di intelligenza individualizzati e standardizzati;
- Deficit del funzionamento adattivo che porta al mancato raggiungimento degli standard di sviluppo e socioculturali di autonomia e di responsabilità sociale. Senza un supporto costante, i deficit adattivi limitano il funzionamento in una o più attività della vita quotidiana, come la comunicazione, la partecipazione sociale e la vita autonoma, attraverso molteplici ambienti quali casa, scuola, ambiente lavorativo e comunità;
- Esordio dei deficit intellettivi e adattivi durante il periodo dello sviluppo. L'età e le caratteristiche dell'esordio dipendono dall'eziologia (causa) e dalla gravità della menomazione della struttura e/o delle funzioni cerebrali..

Le persone con DI possono quindi riscontrare difficoltà nello svolgimento di attività quotidiane (attività domestiche, gestione del tempo e del denaro, le relazioni interpersonali, etc.) Le persone con DI tendono ad avere processi di formazione più lenti con la necessità di supporti per sviluppare nuove abilità, comprendere informazioni difficili e interagire con gli altri. Tendono inoltre a perdere le abilità acquisite.

Ci sono diversi gradi di DI. Secondo il DSM-5 (Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali), il livello di gravità può essere classificato come lieve, moderato, grave ed estremo. Il supporto necessario, in termini di tipo, frequenza e durata, varia da individuo a individuo ed è anche legato ai contesti ambientali.

→ ACQUISIZIONE DI STRATEGIE DI APPRENDIMENTO

Tra le caratteristiche delle persone con DI c'è un deficit nelle funzioni esecutive.

Le funzioni esecutive sono le abilità che permettono a un individuo di anticipare, pianificare, fissare obiettivi, realizzare progetti orientati agli obiettivi, monitorare e, se necessario, modificare il proprio comportamento per adattarsi a nuove condizioni. Questo è legato alla difficoltà di elaborare e ragionare attraverso il pensiero astratto, rendendo necessario l'uso di tecniche e strategie che partono dall'esperienza concreta per promuovere l'apprendimento delle persone con DI.

Per ogni attività che si realizzerà, si raccomanda di partire da un'esperienza concreta, durante la quale i partecipanti sono i protagonisti. Imparare facendo è sempre stato considerata una delle strategie di insegnamento più efficaci.

Alcune strategie per migliorare l'apprendimento degli adulti con DI:

- Conoscenza dei punti di forza della singola persona;
- Esperienza diretta e concreta
- Supporto visivo
- Linguaggio chiaro
- Individualizzazione e personalizzazione dell'apprendimento.



ATTIVITÀ

- Potresti fornire la tua definizione di disabilità intellettiva?
- Secondo te, quali possono essere buone strategie per rendere individualizzato e personalizzato l'apprendimento all'aperto?



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

[Disabilità intellettiva \(Video\)](#)

[Profilo esecutivo degli adulti con disabilità intellettiva](#)

[Disabilità intellettive, cosa sono](#)



SESSIONE 3

OSSERVAZIONE DEI PARTECIPANTI E CREAZIONE DI PERCORSI SU MISURA BASATI SUI RISULTATI DELLA VALUTAZIONE

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Osservare e raccogliere dati sui partecipanti
- ✓ Definire percorsi personalizzati, a lungo termine e sostenibili per i partecipanti sulla base dei risultati della valutazione

Durata complessiva: 1.5 h



→ OSSERVARE E RACCOGLIERE DATI SUI PARTECIPANTI

Condurre un'intervista iniziale con le famiglie per capire il contesto in cui vivono i partecipanti può giocare un ruolo chiave. Come hanno evidenziato numerosi studi scientifici, stabilire una relazione famiglia-professionisti è centrale. Per Summers e altri autori, per *relazione collaborativa* si intende "un'interazione di sostegno reciproco, che si concentra sulla soddisfazione dei bisogni della persona con disabilità e della sua famiglia, ed è caratterizzata da un senso di competenza, impegno, uguaglianza, comunicazione e fiducia" (Summers et al., 2005, p. 49.)

L'intento è che questo primo dialogo incoraggi i professionisti a replicare le procedure in futuro, rafforzando anche la valutazione dell'approccio utilizzato. Inoltre, affinché il progetto contribuisca a pieno alla creazione di un'autonomia sostenibile e a lungo termine, sarà necessario indagare il livello di autonomia che i beneficiari hanno nella vita quotidiana e questa analisi parte proprio dalla famiglia.

L'altra parte della valutazione è focalizzata sui partecipanti, sulle loro abilità linguistiche e sociali, e su altre aree chiave. A seguito della precedente osservazione e del dialogo con le famiglie, l'educatore compilerà una scheda che delinea le abilità e le competenze possedute dai soggetti. Particolare attenzione verrà data alle seguenti aree:

- capacità di problem solving
- possesso di nozioni di spazio e tempo (destra, sinistra, vicino, lontano, ecc.). Tale valutazione è molto importante perché renderebbe più efficaci le attività all'aperto;
- livello di autonomia personale;
- analisi dei rischi;
- comunicazione e socializzazione;
- orientamento;
- uso autonomo (e non) dei trasporti e dei servizi pubblici.

In quest'ottica, si suggeriscono le seguenti attività:

- Attività di gruppo in cui vengono proposte ai partecipanti situazioni di vita quotidiana volte a capire il loro modo di approcciarsi;
- Incontri conversazionali finalizzati ad individuare il livello di comunicazione e socializzazione;
- Attività all'aperto per indagare l'approccio nell'ambiente esterno, la percezione dello spazio e degli spazi;
- Quiz formulati per esplorare desideri, aspirazioni ed interessi personali dei partecipanti.

→ PROGETTARE PERCORSI PERSONALIZZATI, A LUNGO TERMINE E SOSTENIBILI PER I PARTECIPANTI SULLA BASE DEI RISULTATI DELLA VALUTAZIONE

Data la molteplicità dei fattori sopra citati, la maggior parte dei quali non sono oggettivamente misurabili, e che incidono in modo diverso sulla situazione complessiva, la definizione di un progetto individuale non deve essere definito attraverso meri adempimenti tecnico-amministrativi, ma con un approccio incentrato sulla la persona in quanto tale.

Di conseguenza, sia nella fase di pianificazione che in quella di realizzazione del progetto, la volontà del beneficiario è indispensabile.

È necessario inoltre pensare al progetto individuale non solo come un documento che descrive "cosa si può fare oggi" ma come attività complessa che si articola nel tempo e sulla base della quale le istituzioni, la persona, la famiglia e la stessa comunità territoriale possono/devono cercare di creare le condizioni affinché quegli interventi, quei servizi e quelle azioni positive possano effettivamente realizzarsi.

A seguito della valutazione delle informazioni raccolte nella fase di assessment, viene predisposto un progetto individuale specifico per ogni individuo, tenendo conto degli interessi delle singole persone e delle potenzialità che possono essere promosse. Vengono quindi delineati dei percorsi personalizzati in cui i vari interventi sono coordinati in modo mirato, massimizzando così gli effetti benefici e riuscendo, a differenza di interventi settoriali e disarticolati, a rispondere in modo completo ai bisogni e alle aspirazioni dei partecipanti.

Nello svolgimento delle attività vengono utilizzati anche "strumenti facilitatori" che possono supportare l'esecuzione di determinati compiti e fungere da aiuto per il raggiungimento degli obiettivi prefissati. Lo strumento facilitatore mantiene il focus sull'obiettivo finale, facilitandone il raggiungimento.



ATTIVITÀ

Discussione di gruppo volta a identificare i modi in cui gli educatori possono indagare l'approccio dei partecipanti all'ambiente esterno, la loro percezione dello spazio e degli spazi.



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

Mettere in relazione le storie: Un approccio narrativo dell'inclusione sociale delle persone con disabilità intellettiva

Il ruolo degli educatori nella promozione dell'inclusione sociale delle persone con disabilità intellettiva



SESSIONE 4

PREPARARE GLI ADULTI CON DI ALLE ATTIVITÀ ALL'APERTO

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Pianificare e progettare delle attività finalizzate a preparare gli adulti alle attività all'aperto
- ✓ Includere l'uso di un linguaggio semplice nelle attività pianificate

Durata complessiva: 3 h



→ ATTIVITÀ DI ICEBREAKING

Attività piuttosto semplici e brevi possono essere utilizzate per rompere il ghiaccio all'inizio delle sessioni, per riscaldare il gruppo e prepararlo al successivo lavoro di natura più complessa.

- "Speed Meeting" (20'): Ai partecipanti viene proposto l'esercizio "Speed Meeting" per favorire l'interazione sociale e la socializzazione. Per questo esercizio è necessario uno spazio ampio. L'attività prevede che i partecipanti formino due cerchi, uno dentro l'altro. Ai partecipanti del cerchio interno verrà chiesto di girarsi verso il cerchio esterno e iniziare a parlare con la persona di fronte a loro. Dopo circa un minuto il facilitatore dirà "Cambia!" e le persone del cerchio esterno si sposteranno a destra e parleranno per un altro minuto con il loro nuovo interlocutore.
- "Conosciamoci meglio" (20'): vengono distribuite delle carte colorate, ognuna delle quali contiene diverse domande volte a conoscere l'altro. Le domande possono essere:
 - Quali sono i tuoi hobby?
 - Quali sono i tuoi interessi?
 - Quali città vorresti visitare?

Ai partecipanti viene chiesto di pescare a turno una carta contenente una domanda e di porla al partner, che a sua volta risponderà.

Questo esercizio è molto utile per lavorare sulle abilità sociali e relazionali, sulla capacità di presentarsi e di raccontarsi.

→ PIANIFICAZIONE DELLE ATTIVITÀ

L'obiettivo è rendere gli adulti con DI protagonisti e incoraggiarli ad agire. Al fine di coinvolgerli attivamente nella pianificazione ed organizzazione delle attività, i partecipanti vengono supportati nella stesura di una lista di compiti, utilizzando un linguaggio semplice, che contiene il materiale e tutto ciò che potrebbe essere utile per lo svolgimento delle attività (abbigliamento adatto, strumenti, materiali, ecc.). La creazione di questa lista è particolarmente utile per stimolare la capacità di pensiero, l'organizzazione e il miglioramento delle funzioni esecutive.

Questa attività permetterà loro di diventare più consapevoli delle proprie capacità e di essere in grado di organizzarsi autonomamente. I partecipanti saranno anche stimolati dall'educatore a scegliere il mezzo di trasporto più appropriato per raggiungere i luoghi dove si svolgeranno le attività. Così facendo, partecipano consapevolmente a tutte le fasi di preparazione delle attività e al proprio percorso verso il raggiungimento degli obiettivi personali.

→ GESTIONE DELLE ATTIVITÀ

Per catturare e mantenere l'attenzione dei partecipanti, verranno utilizzate tecniche come il circle time, che può essere utilizzato per migliorare la dimensione socio-affettiva tra i partecipanti e l'educatore. I partecipanti si dispongono in cerchio e l'operatore solleciterà e coordinerà una discussione su un argomento al fine di facilitare e sviluppare la comunicazione circolare e lo scambio interpersonale.

Si può anche organizzare un momento iniziale di brainstorming durante il quale, partendo dalle conoscenze già acquisite dai soggetti, si può creare una situazione in cui il gruppo di soggetti si riunirà per generare nuove idee su una specifica area di interesse, utilizzando il supporto di immagini semplificative e parole chiave.

Si possono organizzare attività per aumentare l'uso delle parole in diversi contesti. Tali esercizi sono utili per espandere il vocabolario, per migliorare la capacità di interagire in una conversazione formulando domande o richieste, per capire e dare semplici istruzioni e per aumentare la comprensione generale. Le attività di apprendimento cooperativo e gli esercizi possono essere avviati per favorire la cooperazione e l'interazione sociale tra i partecipanti.

→ ATTIVITÀ

Conoscere significa modificare l'oggetto e la realtà con il pensiero, interagire con il mondo. Imparare non significa quindi ricevere passivamente delle nozioni, ma elaborare attivamente delle idee. Partendo da questa considerazione, tenendo presente l'assunto di base della pedagogia di Dewey, secondo cui si impara facendo, il cosiddetto "learning by doing", si evidenzia l'importanza di rendere i soggetti parte attiva e consapevole delle attività e del processo di conoscenza. Svolgendo queste attività concrete, i soggetti hanno l'opportunità di fare esperienza sul campo che può portare a nuove intuizioni e a stimolanti opportunità di apprendimento,

Il linguaggio semplice è uno strumento utilizzato per semplificare i testi e renderli facilmente comprensibili soprattutto per le persone con difficoltà di apprendimento, disabilità mentali o disturbi cognitivi. Il linguaggio semplice usa solo semplici frasi principali che contengono un'unica informazione, scritta su una sola riga. Le parole difficili sono generalmente evitate o spiegate ed i concetti astratti sono esemplificati.



ATTIVITÀ

ATTIVITÀ 1

Utilizzando il modello fornito (Allegato 7), gli educatori possono facilitare la socializzazione e la formazione del gruppo.

ATTIVITÀ 2

Utilizzando il modello fornito (Allegato 8), gli educatori possono aiutare gli adulti a valutare cosa è necessario portare con sé durante l'attività all'aperto e realizzare una check list dei materiali da portare.

ATTIVITÀ 3

Utilizzando il modello fornito (Allegato 9), gli educatori possono valutare l'efficacia dell'attività sugli adulti.



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

Utilizzo del linguaggio semplice



SESSIONE 5

L'APPRENDIMENTO FUORI DALL'AULA: PROGETTARE ATTIVITÀ OUTDOOR PER L'EMPOWERMENT DELLE PERSONE CON DI

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Esplorare il ruolo dell'apprendimento esperienziale per lo sviluppo di competenze trasversali
- ✓ Realizzare esperienze di apprendimento outdoor
- ✓ Capire l'importanza di avere una visione chiara di ciò che vogliamo ottenere nella realizzazione di attività outdoor
- ✓ Identificare e sostenere lo sviluppo di competenze trasversali attraverso l'apprendimento all'aperto
- ✓ Capire le implicazioni pratiche dell'educazione outdoor
- ✓ Usare l'ambiente all'aperto per responsabilizzare le persone con DI
- ✓ Supportare gli educatori a integrare l'apprendimento all'aperto nella loro pratica quotidiana
- ✓ Valutare l'impatto dell'apprendimento outdoor

Durata complessiva : 4.5 h



→ APPRENDIMENTO ESPERIENZIALE E APPRENDIMENTO ALL'APERTO

Molti studi dimostrano che la natura è una classe particolarmente ideale per l'apprendimento esperienziale. "La natura permette ai partecipanti di avere fiducia in se stessi, sperimentare il rischio e l'avventura, commettere errori, provare euforia quando il successo supera le paure e l'eccitazione di imparare, sperimentare la sensazione travolgente di spazio e armonia" (P. BurrIDGE, Apprendimento esperienziale all'aperto: Costruire una pratica esemplare). Secondo BurrIDGE, la natura permette all'immaginazione la massima libertà e ai discenti di sperimentare i risultati diretti delle loro azioni.

L'apprendimento esperienziale può essere definito come "imparare dall'esperienza o imparare facendo. Non è la particolare attività che è esperienziale; è il modo in cui è progettata e inquadrata che la rende esperienziale. "L'educazione esperienziale prima immerge gli studenti in un'esperienza e poi incoraggia la riflessione sull'esperienza per sviluppare nuove abilità, nuovi atteggiamenti o nuovi modi di pensare" (Ryerson University, Experiential Learning Report).

→ PROGETTARE E GESTIRE ATTIVITÀ FORMATIVE ALL'APERTO

Dal momento che le persone con DI sono sempre più coinvolte nella programmazione di avventure all'aperto, gli educatori hanno il compito di facilitare programmi inclusivi, sicuri ed efficaci.

Avere una visione chiara di ciò che vogliamo ottenere quando realizziamo attività all'aria aperta è il punto di partenza sia per l'erogazione di un servizio mirato a fornire esperienze formative di qualità che per assicurare il coinvolgimento tempestivo degli adulti con DI (Apprendimento all'aperto di alta qualità).

Tre questioni interconnesse dovrebbero essere considerate quando si pianifica e si gestisce un'attività di apprendimento all'aperto:

- L'apprendimento all'aperto "cerca di utilizzare l'ambiente esterno come veicolo per trasformare l'esperienza in conoscenze, abilità, attitudini e comportamenti (Apprendimento all'aperto di alta qualità).
- L'esperienza da sola non è la base dell'apprendimento: è fondamentale implementare esperienze di apprendimento all'aperto in maniera regolare godere a pieno dei benefici dell'apprendimento all'aperto.

L'apprendimento outdoor non è infatti fine a se stesso. Dovrebbe essere integrato, regolarmente, nel piano formativo degli educatori. Per massimizzare l'impatto positivo che l'apprendimento all'aperto può avere sui vostri partecipanti, essi dovrebbero avere accesso a frequenti, continue e progressive esperienze di apprendimento all'aperto.

- Progettazione e realizzazione di percorsi di apprendimento su misura: "Non esiste un approccio unico per tutti per essere attivi e imparare all'aperto". La progettazione e la facilitazione di un particolare insieme di esperienze - adeguatamente concepite, pianificate, insegnate e monitorate - è vitale per fornire un'esperienza educativa di qualità e per supportare i partecipanti nell'acquisizione/consolidamento delle proprie soft skills.

Nel corso degli anni, l'apprendimento esperienziale ha dimostrato di avere una vasta gamma di benefici che contribuiscono allo sviluppo dei partecipanti, in termini di:

- Comprensione della situazione del mondo reale
- Riflessione
- Creatività
- Imparare dagli errori

I migliori risultati si ottengono quando l'apprendimento all'aperto è concepito come un'attività frequente e progressiva relativa a un apprendimento più ampio che si collega alle esperienze quotidiane in una classe e alle esperienze di vita reale (Apprendimento all'aperto di alta qualità).



ATTIVITÀ

ATTIVITÀ 1

Utilizzando il modello fornito (Allegato 10), progetta almeno 2 attività ricreative all'aperto rivolte a un piccolo gruppo di persone disabili con cui stai lavorando.

ATTIVITÀ 2

Usando il modello fornito (Allegato 11), crea il tuo piano d'azione.



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

[Migliori pratiche nell'apprendimento esperienziale](#)

[Apprendimento all'aperto di alta qualità](#)

[Istituto per l'apprendimento all'aperto](#)

[Percorsi di apprendimento su misura](#)

[Apprendimento esperienziale e riflessione](#)

[Uscire dall'aula - Sostenere gli insegnanti a portare il loro apprendimento fuori dall'aula](#)

[Progettazione di di avventure all'aperto per persone con disabilità cognitive](#)

MODULO 4

**GESTIRE L'ARRAMPICATA
OUTDOOR ED IL BOULDERING
CON LE PERSONE CON DI**



INTRODUZIONE AL MODULO

Questo modulo ha l'obiettivo di spiegare come realizzare attività di arrampicata su roccia e bouldering per persone con DI, nonché illustrare i sono i potenziali benefici, rischi e i fattori chiave da prendere in considerazione.

L'arrampicata su roccia può essere un intervento molto efficace che può aiutare qualsiasi partecipante a sviluppare abilità personali e sociali, a contrastare paure, ansia e depressione. Richiede un alto livello di concentrazione e coordinazione, impegnando sia il corpo che la mente a muoversi in modo fluido. Per queste ragioni, l'arrampicata può essere vista come un'attività estremamente importante da svolgere con persone con disabilità intellettive.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Spiegare cosa significa arrampicata su roccia, bouldering e attività all'aperto (in termini di aspettative, requisiti e condizioni).
- Differenziare l'arrampicata su roccia e il bouldering da altre attività simili che potrebbero essere familiari (ad esempio l'arrampicata alpina).
- Analizzare i benefici di tale attività per la regolazione della depressione e dell'ansia delle persone con DI
- Spiegare i benefici dell'arrampicata e del bouldering
- Analizzare l'attrezzatura necessaria per lo svoglimento dell'attività
- Conoscere le tecniche di base dell'arrampicata su roccia.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO

 Gli educatori saranno in grado di scegliere l'attività appropriata tenendo conto dei bisogni specifici dei partecipanti. 2 h

 Gli educatori saranno in grado di capire la rilevanza dell'arrampicata per le persone con DI. 2 h

 Gli educatori saranno in grado di gestire il bouldering con sicurezza. 2 h

SESSIONI FORMATIVE

- 1 Introduzione all'arrampicata su roccia e attivazione comportamentale
- 2 Gestire le paure e le limitazioni

3 Controllo emotivo e centro di gravità.



SESSIONE 1

INTRODUZIONE ALL'ARRAMPICATA SU ROCCIA E ATTIVAZIONE COMPORTAMENTALE

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Familiarizzare con il bouldering
- ✓ Capire come gestire le paure e le limitazioni
- ✓ Capire l'effetto terapeutico del bouldering/arrampicata su roccia

PREPARAZIONE ALLE SESSIONI

L'attività di arrampicata su roccia è una combinazione di bouldering e attivazione comportamentale per la depressione e consiste in 5 sessioni consecutive di 2 ore, che si svolgono (preferibilmente) in una palestra di bouldering o in una falesia una volta a settimana. L'intervento si svolge con un gruppo di circa 10 persone con DI, sotto la supervisione dei loro educatori e di due istruttori di arrampicata.

MATERIALE RICHIESTO

- ➡ Tappetini da bouldering
- ➡ Scarpe e vestiti sportivi (le scarpe da arrampicata sono opzionali)
- ➡ Una palestra di arrampicata o un'area boulder attrezzata.

Durata complessiva : 2 h



→ IL POTERE DELL'ARRAMPICATA SU ROCCIA E DEL BOULDERING

L'arrampicata è uno sport comune in molte discipline. Possiamo distinguere innanzitutto tra arrampicata indoor e outdoor:

- *Arrampicata indoor*: nasce come forma di allenamento per l'arrampicata outdoor. Ci sono due tipi di discipline di arrampicata praticate al chiuso: il bouldering e l'arrampicata sportiva. Il bouldering indoor è una forma di arrampicata libera che si pratica su piccole formazioni rocciose o su pareti di roccia artificiale senza l'uso di corde o imbracature. L'arrampicata sportiva indoor consiste nell'arrampicarsi su vie con una corda o in piombo (cioè si aggancia la corda in punti di protezione con tiri rapidi fissi mentre si sale) o in top-rope (cioè ci si protegge dalla caduta con una corda pre-installata).
- *Arrampicata all'aperto*: si tratta di scalare vie in cui la protezione contro le cadute è posta dall'arrampicatore durante la salita. L'arrampicata sportiva consiste nell'arrampicarsi su vie dotate di protezioni fisse come spit e ancoraggi preinstallati.

Per definire la difficoltà di una via, si utilizza un sistema di classificazione di lettere (a, b, c o d).

Esiste una varietà di sistemi diversi utilizzati in tutto il mondo per definire i gradi di arrampicata su roccia.

L'arrampicata è adatta a tutti. I principianti, compresi quelli che non hanno mai scalato prima, devono essere tuttavia supportati da istruttori in grado di introdurre questo sport in modo divertente, sicuro e professionale.

Secondo la Facoltà di Sport e Medicina UK, c'è ancora uno stigma che circonda le persone con DI che può agire come una barriera per l'attività fisica e la partecipazione allo sport.

La Guida prodotta dalla Facoltà di Sport e Medicina UK si concentra sul ruolo che l'attività fisica riveste, ad esempio, nel trattamento della malattia mentale per i professionisti della salute, i partecipanti alle attività sportive, le scuole, i genitori ed i caregiver. L'attività fisica è stata a lungo usata come terapia per trattare traumi, ma l'uso dell'arrampicata come strumento terapeutico sta iniziando a prendere piede.

L'arrampicata richiede un alto livello di concentrazione e coordinazione, impegnando sia il corpo che la mente a muoversi in modo fluido.

La depressione è probabilmente molto più comune nelle persone con DI rispetto alla popolazione generale. Studi recenti suggeriscono che il bouldering può essere utilizzato come trattamento efficace per la depressione negli adulti con DI. Considerando che l'arrampicata ha a che fare con il modo in cui i comportamenti e i sentimenti si influenzano a vicenda, è profondamente connessa con l'attivazione comportamentale, riducendo così le condizioni di depressione e ansia.

L'attivazione comportamentale si basa sulla convinzione che la depressione spesso ci impedisce di fare le cose che portano sensazioni positive nella nostra vita. Questa "spirale verso il basso" ci fa sentire ancora peggio.

L'arrampicata può sostenere l'attivazione comportamentale nei seguenti aspetti:

- Identificazione di obiettivi e valori
- Costruzione di un processo positivo di motivazione ed energia attraverso la concentrazione
- Problem solving necessario per superare le sfide all'attivazione
- Lavorare in gruppo
- La pratica aiuta la mentalità, passo dopo passo!

→ FASE 1: FASE OPERATIVA

I partecipanti sono divisi in due gruppi, supervisionati da un educatore e un istruttore di arrampicata.

La fase d'azione si svolge (preferibilmente) in una palestra di arrampicata o in una falesia all'aperto e consiste nello svolgere attività (ad esempio, le traverse) che si suppone evocano emozioni (ad esempio ansia), svelino le predisposizioni dei partecipanti e permettano ai partecipanti di impegnarsi in nuove esperienze (ad esempio, cadere sul tappeto!), che permettano loro di conoscere la propria zona di comfort.

Il tempo rimanente nella fase operativa è utilizzato per l'arrampicata libera, il che significa che i partecipanti lavorano sui loro obiettivi individuali mentre sono sostenuti dagli educatori.

→ FASE 2: DEBRIEFING

La fase di chiusura si conclude con la riunione di tutti i partecipanti per parlare di cosa si è appreso durante la fase di azione e di come integrare tali insegnamenti nelle attività quotidiane.



ATTIVITÀ

- Secondo te, perché lo sport è così importante per il benessere delle persone con DI?
- Considerando il tuo ambiente di lavoro, come prepareresti il tuo gruppo di adulti con DI alla sessione di arrampicata?

Per saperne di più sui consigli di arrampicata per i principianti, consulta l'Allegato 12.



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

[Ansia e depressione negli adulti con disturbo dello spettro autistico](#)

[L'arrampicata su roccia indoor \(bouldering\) come nuovo trattamento per la depressione](#)

[La psicoterapia boulder è efficace nel migliorare l'autoefficacia percepita nelle persone con depressione](#)

[La psicoterapia boulder è più efficace nel trattamento della depressione rispetto al solo esercizio fisico](#)

[Cos'è il traverso nell'arrampicata indoor? \(Video\)](#)

[Introduzione all'arrampicata su roccia](#)

[I benefici dell'arrampicata per la salute mentale](#)

[Attivazione comportamentale per la depressione](#)



SESSIONE 2

GESTIRE LE PAURE E LE LIMITAZIONI

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Familiarizzare con il bouldering e le tecniche più avanzate di arrampicata su roccia
- ✓ Capire come rimanere al sicuro durante l'arrampicata su roccia
- ✓ Imparare a padroneggiare e controllare le proprie emozioni
- ✓ Gestire le emozioni attraverso lo spostamento dell'attenzione sul centro di gravità
- ✓ Mostrare come la regolazione dei sentimenti personali può essere adattata alla regolazione del nostro centro di gravità

Durata complessiva: 4 h



→ FASE 1: MEDITAZIONE SUL RESPIRO

La prima attività della sessione è un esercizio di rilassamento basato sulla respirazione consapevole che mira ad aiutare i partecipanti a gestire lo stress, l'ansia e le emozioni negative e ad affinare la loro capacità di concentrazione.

Ai partecipanti verrà chiesto di:

- Trovare una posizione comoda
- Osservare la forma del loro corpo e rilassare qualsiasi area di tensione o tensione. Respirare.
- Sintonizzarsi con il proprio respiro, sentire il flusso naturale del respiro dentro e fuori. Quando un respiro finisce, inizia quello successivo.
- Essere gentili con la mente che vaga. Nell'esecuzione dell'esercizio, i partecipanti potrebbero notare che la mente potrebbe iniziare a vagare. Potrebbero iniziare a pensare ad altre cose. Se questo accade, non è un problema. È molto naturale.
- Concentrarsi sul proprio respiro, in silenzio.

→ FASE 2: ARRAMPICARE IN SICUREZZA

La fase operativa si svolge (preferibilmente) in palestra di roccia o in falesia all'aperto e consiste nell'arrampicata (si vede la sessione precedente), mentre si valuta il rischio personale e i modi per minimizzarlo attraverso l'uso di tecniche essenziali per l'arrampicata su roccia (uso delle prese etc.) espandendo, allo stesso tempo, la zona di comfort personale, attraverso la pratica.

A seconda del luogo in cui si svolge l'attività di arrampicata, si devono adottare diverse misure per avere un'esperienza il più sicura possibile.

Durante l'arrampicata su roccia all'aperto ad esempio, le seguenti misure di sicurezza devono essere prese per minimizzare i rischi:

- accettare il proprio (e altrui) livello di abilità nell'arrampicata: iniziare in modo semplice.
- indossare sempre un casco da arrampicata.
- controllare due volte l'imbracatura, la sosta, le corde e i nodi del tuo compagno di arrampicata.
- arrampica sempre con un istruttore o un arrampicatore esperto.

In una palestra di arrampicata, i rischi potrebbero sembrare minori che all'aperto, ma in realtà è richiesto un livello di attenzione maggiore. Le seguenti misure sono raccomandate in tutte le palestre di arrampicata:

- stare lontano dalla zona di arrampicata di un'altra persona perché potrebbe essere pericoloso in caso di caduta

- non lasciare in giro i propri oggetti (bottiglie, borse, scarpe) sotto l'area di arrampicata perché potrebbero ferire te o un'altra persona in caso di caduta
- informare gli altri arrampicatori delle prese allentate
- imparare a cadere in modo sicuro (non bloccare le gambe e mettere le mani sul materasso quando si atterra)
- utilizzare regolarmente la magnesite per migliorare la presa delle mani
- arrampicare sempre con un istruttore o un arrampicatore esperto.

La fase operativa si svolge (preferibilmente) in palestra di roccia o in falesia all'aperto e consiste nell'arrampicata (ad esempio traverse), mettendo in pratiche le misure di protezione necessarie e espandendo, allo stesso tempo, la propria zona di comfort personale, attraverso la pratica.

Il tempo rimanente della fase pratica è utilizzato per l'arrampicata libera: i partecipanti lavorano sui loro obiettivi individuali mentre sono supportati dai facilitatori di arrampicata e dai loro educatori.

→ FASE 3: ARRAMPICATA ED EMOZIONI

Il concetto di consapevolezza ci fa pensare a come costruiamo la realtà. Ognuno di noi utilizza automaticamente i propri sensi per costruire un'immagine della realtà che lo/la circonda. La percezione della realtà che ci arriva dai nostri sensi genera uno stato emotivo che ci permette di reagire alla realtà proprio in funzione di come la percepiamo.

La paura nell'arrampicata è più di un'emozione legata alla possibilità di cadere, è un modo di reagire alla realtà che adottiamo nello sport, come nella vita. Può rappresentare la spinta che ci fa fare qualcosa di più di quello che pensiamo di poter fare, ma che può anche bloccarci completamente portandoci in uno stato di ansia.

L'arrampicata è molto utile a livello di autoregolazione emotiva: per una buona riuscita è fondamentale che le persone con DI imparino a gestire l'ansia e lo stress spesso causati dalla difficoltà di non trovare subito la presa giusta per affrontare la parete. A livello psicopedagogico, arrampicare con un compagno di cordata significa tenere sempre conto dell'altra persona, delle sue azioni e lavorare insieme per un obiettivo comune. Quindi, se da un lato mette alla prova la persona da un punto di vista relazionale, dall'altro, essendo un ambiente più strutturato, meno caotico, in cui non



c'è un perdente o un vincitore, ma una sfida con se stessi, è più adatto di altre attività sportive di squadra o individuali.

La paura può essere molto limitante, ma può essere superata attraverso strategie e tecniche pratiche che sosterranno lo sviluppo emotivo degli scalatori non solo durante l'esperienza di arrampicata:

- provare a respirare con lo stomaco ed il diaframma: 4/5 secondi dentro, 4/5 secondi fuori. Questa pratica, invece di alimentare il ciclo dello stress, innesca il rilassamento.
- concentrarsi sull'esperienza: è possibile rimuovere le emozioni negative che impediscono di concentrarsi sull'unica cosa che puoi controllare: il prossimo passo sulla parete.
- aumentare la fiducia nel proprio assicuratore: è fondamentale essere convinti che, in caso di caduta, il nostro compagno di arrampicata sarà lì per prenderci.
- imparare a cadere: praticare la caduta ed entrare in contatto con tutte quelle situazioni che creano paura.

→ TRASFORMARE I PROPRI LIMITI IN OPPORTUNITÀ: IL POTERE DELL'ARRAMPICATA

Su una parete, può succedere che ci si ritrovi a 10 metri da terra e non si riesca a trovare una soluzione per continuare a scalare. Può succedere che istintivamente reagiamo a questa situazione con un'emozione di rabbia e, a questo punto, la nostra mente si offusca, i nostri muscoli si irrigidiscono e avremo difficoltà a pensare in maniera lucida. Il pensiero può trasformarsi da risorsa a limite. L'eccessiva insistenza di domande e dubbi può generare una vera ossessione, un blocco. La parete, a questo punto, diventa un ostacolo e la mente esalta le sue caratteristiche negative.

La chiave è non rispondere al dubbio, solo così la domanda perde davvero importanza e possiamo trovare soluzioni efficaci di fronte alla parete. L'arrampicata ci aiuta a conoscere noi stessi in modo più profondo, favorendo una riflessione sui nostri modi di percepire e reagire alla realtà. Solo imparando a conoscerci in modo diverso, ad essere flessibili, accettando la possibilità di modificare i nostri schemi di pensiero e di comportamento, possiamo trasformare i nostri limiti in risorse.



ATTIVITÀ

Auto-riflessione per gli educatori: pensa alle persone adulte con DI con cui stai lavorando e prova a fissare obiettivi specifici per tutti loro. Secondo te, quali possono essere i benefici per loro? L'esperienza dell'arrampicata è qualcosa che potrebbe essere efficace? Seguendo il modulo 4 e con il supporto di un istruttore di arrampicata verifica gli obiettivi specifici che hai fissato per le persone con ID che stai supportando e progetta alcune attività di arrampicata.



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

[Fornire una terapia di esposizione più efficace nella CBT - Strumenti di psicologia](#)

[Boulder all'aperto 101 - Guida per principianti al bouldering all'aperto](#)

[Il traverso nel bouldering? \(Video\)](#)

[Una meditazione di 6 minuti per coltivare la consapevolezza](#)



SESSIONE 3

CONTROLLO EMOTIVO E CENTRO DI GRAVITÀ

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Familiarizzare con tecniche più avanzate di arrampicata su roccia
- ✓ Mostrare come la regolazione dei sentimenti personali può essere adattata alla regolazione del nostro centro di gravità personale
- ✓ Gestire le emozioni attraverso lo spostamento dell'attenzione sul senso individuale del centro di gravità

Durata complessiva: 2 h



→ POSIZIONE DEL CENTRO DI GRAVITÀ NELL'ARRAMPICATA

Grotto sostiene che "il nostro senso dell'equilibrio è il motivo per cui possiamo salire, afferrare, stringere e continuare a muoverci con forza e agilità quando si arrampica".

Come può l'equilibrio alimentare un'arrampicata più forte e agile? La chiave è capire il nostro centro di gravità e come possiamo usarlo per attivare il nostro corpo estendendo il nostro tempo di fatica quando arrampichiamo. Prima di poter migliorare le nostre tecniche di equilibrio, è fondamentale capire la fisiologia del nostro corpo quando stiamo scalando (Allegato 13).

L'equilibrio è la base di tutte le tecniche di arrampicata. Conserva l'energia per poter salire più in alto e più a lungo. Usare il nostro centro di gravità ci terrà sulla parete. Per evitare di oscillare o cadere, è evitale essere consapevoli del proprio centro di gravità, perché ci permette di controbilanciare, usando il nostro peso per mantenere l'equilibrio e rimanere sulla parete. Un buon gioco di piedi, agilità ed equilibrio giocano un ruolo fondamentale nell'arrampicata e nell'alpinismo. Solo quando si padroneggia, si sarà in grado di affrontare pareti tecnicamente difficili con risultati migliori e con maggiore sicurezza.

→ FASE OPERATIVA

La fase operativa si svolge in falesia all'aperto e consiste nel salire prestando attenzione al proprio centro di gravità. Questo tipo di esercizio consiste nel mantenersi in equilibrio con la morfologia della roccia. Ogni partecipante è in grado di rendersi conto di come il movimento delle braccia e dei piedi può cambiare il centro di gravità in termini di stanchezza che si sente negli avambracci mentre si scala la roccia. Minore è la stanchezza, migliore è la tecnica utilizzata in relazione al centro di gravità.

Se si riesce a mantenere il proprio centro di gravità all'interno della base di appoggio mentre si arrampica, è possibile mantenere un movimento stabile ed efficiente. Non essere in grado di mantenerlo invece, può comportare un movimento faticoso, perdita di energia o peggio, caduta.

Per qualsiasi essere umano, la base primaria di supporto sono le gambe.

È possibile verificarlo appoggiandosi su un lato quando ci alziamo su una gamba sola. Questa posizione riduce la nostra base di appoggio a una gamba, rendendo questa gamba l'unico sostegno. Non appena il nostro centro di gravità supera la gamba dell'asse, diventa sempre più difficile alzarsi in piedi.



ATTIVITÀ

Utilizzando il modello fornito (Allegato 13), agli educatori viene chiesto di migliorare l'equilibrio, una delle più importanti tecniche di arrampicata su roccia.



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

[Posizionamento del centro di gravità nell'arrampicata](#)

[Fornire una terapia di esposizione più efficace nella CBT - Strumenti di psicologia](#)

[Boulder all'aperto - Guida per principianti al bouldering all'aperto \(Video\)](#)

[Modi intelligenti per migliorare l'equilibrio nell'arrampicata su roccia](#)

[3 motivi per cui l'equilibrio è importante nell'arrampicata su roccia](#)

[Tecniche per migliorare l'equilibrio](#)

MODULO 5

COMPETENZE ESCURSIONISTICHE



INTRODUZIONE AL MOULO

É assodato che il tempo trascorso all'aperto possa apportare una serie di benefici fisici, emotivi e mentali, nonché migliorare il senso di appartenenza. Gli studi dimostrano che le persone con DI che svolgono attività all'aperto in maniera regolare e sistematica tendono ad essere meno stressati e maggiormente creativi.

Il tempo trascorso all'aperto può anche incoraggiare un senso di connessione alla propria comunità..

Questo modulo intende fornire consigli pratici ad educatori ed altre persone che lavorano con adulti con DI su come realizzare attività escursionistiche volte a migliorare il benessere delle persone con DI.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Capire l'importanza del ruolo dell'escursionismo nella gestione delle emozioni negative
- Scoprire la procedura di programmazione dell'attiva escursionistica in termini di preparazione e selezione dei partecipanti
- Essere in grado di identificare il percorso adatto tenendo conto delle esigenze individuali
- Essere in grado di identificare e preparare l'attrezzatura necessaria per l'escursione

RISULTATI DI APPRENDIMENTO

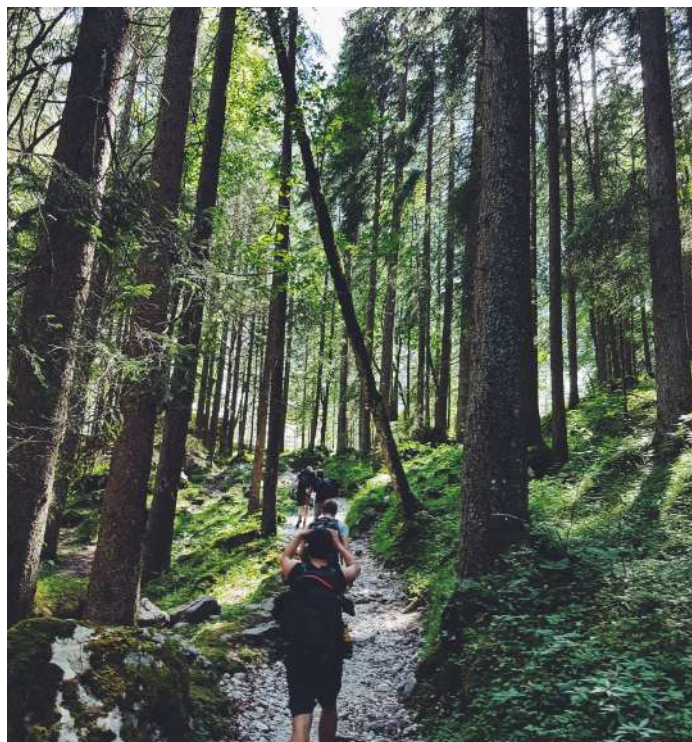
 Gli educatori saranno in grado di organizzare escursioni con persone con ID 2 h

 Gli educatori saranno in grado di gestire i gruppi durante le attività outdoor 2 h

 Gli educatori saranno in grado di definire i criteri per la selezione dei partecipanti in base alle caratteristiche individuali e al livello di funzionalità generale. 1 h

TRAINING SESSIONS

- 1 Benefici delle attività escursionistiche per persone con DI e cosa considerare prima di partire
- 2 È ora di partire per l'escursione!



SESSIONE 1

BENEFICI DELLE ATTIVITÀ ESCURSIONISTICHE PER PERSONE CON *DI* E COSA CONSIDERARE PRIMA DI PARTIRE

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Capire l'importanza delle attività escursionistiche per le persone con *DI*
- ✓ Scoprire l'effetto terapeutico dell'escursionismo
- ✓ Spiegare l'intero processo dell'attività escursionistica: dalla scelta del sentiero o di un percorso alla logistica e alla capacità fisica individuale
- ✓ Capire i principi chiave della gestione del tempo, quando fare una pausa, rispettare il ritmo dell'altro, le previsioni del tempo e quando rientrare
- ✓ Essere in grado di fissare obiettivi considerando le esigenze individuali dei partecipanti
- ✓ Essere in grado di scegliere l'attrezzatura adeguata (vestiti, scarponi, bastoncini da trekking, etc.)
- ✓ Esplorare le "regole" dell'Outdoor.

Durata complessiva: 3 h



→ BENEFICI DELL'ESCURSIONISMO PER LE PERSONE CON DI

L'introduzione al Modulo inizia con una breve panoramica sugli effetti dell'escursionismo sulle persone con DI. Viene dato risalto al ruolo dell'attivazione sulla regolazione delle emozioni e vengono mostrate ai partecipanti le relative prove scientifiche.

La camminata su lunga distanza può essere un intervento a basso costo per promuovere la salute mentale. È inoltre un'attività accessibile in quanto l'intensità della camminata su lunga distanza può essere adattata alla capacità fisica dell'individuo. Non c'è consenso su cosa costituisca esattamente una camminata di lunga distanza. Più comunemente, è definita come una passeggiata di una certa distanza (ad esempio, 30 km) o di un certo periodo di tempo (ad esempio, della durata di diversi giorni).

L'enfasi è data alla valutazione della volontà dei partecipanti e della capacità complessiva di partecipare in base al livello generale di capacità fisica e funzionalità, a seconda della patologia.

È importante far capire ai partecipanti che l'escursionismo può migliorare il benessere e la salute mentale. È molto importante "iniziare in piccolo": iniziare con attività che richiedono sforzi minimi, ciò ci consentirà di valutare le capacità dei partecipanti.

→ PRIMA DI PARTIRE

Volontà di partecipare: se uno o più partecipanti non se la sente di partecipare all'attività, possiamo abbassare il livello di difficoltà dell'escursione o lasciarlo/a temporaneamente non partecipare all'attività. È importante mostrargli/le dei video o delle foto di ciò che stiamo per realizzare e fargli/la decidere se partecipare o meno.

INIZIARE IN PICCOLO: all'inizio, scegliete sentieri brevi. Fissate obiettivi escursionistici che richiedono uno sforzo minimo, valutando le capacità dei partecipanti. Si inizia con una breve descrizione di come organizzare un'escursione, viene data enfasi alla scelta dell'attrezzatura, alla conoscenza delle regole dell'outdoor del "non lasciar traccia", all'orientamento di base, alle possibili sfide da affrontare durante le escursioni, ecc.

I partecipanti all'escursione devono essere autonomi, gli assistenti devono programmare l'escursione in modo appropriato e fornire ai partecipanti stimoli visivi (mappe, foto, etc.) del percorso e della destinazione scelti, fornendo allo

stesso tempo informazioni sulle condizioni meteorologiche, sul tempo di cammino e sull'abbigliamento necessario (che dipende dal tempo).

È importante inoltre fornire informazioni di base sul ruolo dell'alimentazione e l'uso dell'attrezzatura essenziale (scarponi, bastoni da trekking etc).

Un'enfasi speciale è data alle possibili sfide che i partecipanti potrebbero affrontare durante le escursioni, come il sovraccarico sensoriale nel caso dell'autismo (Allegato 13) e la selezione dell'escursione appropriata per evitare vari rischi (calore, pioggia, orientamento, caduta di rocce, etc).

È molto importante conoscere i limiti. Mark Reid di TeamWalking parla di quattro livelli di comfort all'aperto:

1. Giocare. Questa è la nostra zona di comfort all'aperto. Il gioco è divertente e facile. Quando si lavora con persone con DI, il primo obiettivo è quello di dare loro la possibilità di funzionare entro i propri limiti. Quindi, soprattutto all'inizio, è essenziale stabilire piccoli obiettivi (30-45 minuti di camminata potranno essere sufficienti o, in alcuni casi, addirittura eccessivi). Il percorso deve essere veramente accessibile a tutti, visibile e ben segnalato con cartelli. All'inizio, può essere un sentiero conosciuto all'interno di un noto parco montano o in una foresta.

2. Avventura. Questo è il momento in cui ci avviciniamo alla nostra zona di tensione. Potremmo sperimentare un nuovo sentiero, nuove condizioni atmosferiche (ad esempio la neve leggera), o una nuova attività (ad esempio il campeggio). Anche questo momento può essere divertente e facile, se ci siamo preparati bene in anticipo (è fondamentale considerare sempre il livello di funzionamento dei partecipanti coinvolti).

3. Avventura. Questo è il momento in cui ci spingiamo oltre i nostri limiti. Forse siamo alle prese con un'escursione su un sentiero davvero impegnativo, stiamo utilizzando le ciaspole, stiamo facendo campeggio in un posto nuovo tutti da soli. Possiamo percepire questo momento come una sfida, che ci potrebbe causare un crollo. È fondamentale conoscere e.. pianificare, pianificare, pianificare (probabilmente queste attività non sono consigliate come prima esperienza con qualcuno/a che non è sicuro/a di sé all'aperto).

4. Disavventura. Questa è la zona di panico. Qualcosa è andato male e non sappiamo cosa fare. Potremmo aver preso una decisione sbagliata e ora ne stiamo subendo le conseguenze o potremmo essere nel bel mezzo di un tracollo. È fondamentale fermarsi e rivalutare la situazione.



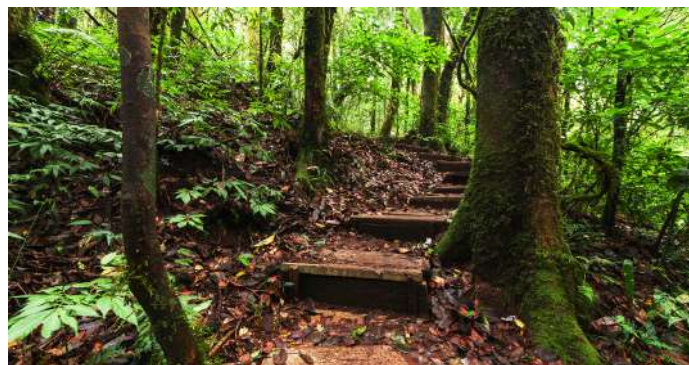
ATTIVITÀ

L'autismo è associato con l'ipersensibilità agli input sensoriali, rendendo il sovraccarico sensoriale più probabile. Utilizzando il modello fornito (Allegato 14), agli educatori viene chiesto di preparare una breve lista di consigli per affrontare il sovraccarico sensoriale



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

Posizionamento del centro di gravità nell'arrampicata



SESSIONE 2

È ORA DI PARTIRE PER L'ESCURSIONE!

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Capire l'intera procedura dell'attività escursionistica rivolta alle persone con DI
- ✓ Imparare ad effettuare attività escursionistiche con persone con DI
- ✓ Incoraggiare e fornire un feedback ai partecipanti

Durata complessiva: 2 h



→ CONSIGLI PRIMA DI PARTIRE

Fase 1: Selezione dei partecipanti

- L'enfasi è data alla valutazione iniziale del loro livello di funzionamento generale.
- Per esempio, per quanto riguarda l'autismo, è fortemente raccomandato che i partecipanti siano di funzionamento medio-alto.
- Gli educatori dovrebbero essere responsabili di garantire che tutti i partecipanti siano stati diagnosticati. Il livello di funzionalità è la chiave per la partecipazione.
- Disponibilità a partecipare: Se qualche partecipante non intende partecipare all'attività, possiamo diminuire l'obiettivo dell'escursione o escluderlo/a dalla partecipazione.

Fase 2: Scegliere il sentiero escursionistico in maniera consapevole

Come sottolineato nella Sessione precedente, iniziare in piccolo e scegliere il percorso giusto per il livello fisico dei partecipanti e il loro livello di funzionamento è fondamentale.

I fattori che seguono giocano un ruolo chiave nello svolgimento delle attività ricreative e nell'individuazione di sentieri accessibili:

- facilitazione di acquisizione di informazioni tecniche relative al sentiero;
- presenza di aree di sosta e ristoro;
- presenza di infrastrutture adeguate: si riferisce alla possibilità di accedere al centro informazioni per i visitatori (sia in loco che online) per ottenere informazioni dettagliate sulla specifica attrazione o luogo di interesse;
- presenza di segnaletica e indicazioni facili da leggere.

Per trovare un sentiero che soddisfi le esigenze del vostro gruppo, si raccomanda di contattare un'organizzazione escursionistica locale. La cooperazione con tale organizzazioni è fortemente raccomandata per la pianificazione e la realizzazione di attività all'aperto.

Fase 3: Preparazione dei partecipanti

Alcune settimane prima della partenza, organizzate un incontro per fornire sia alle persone con DI che alle loro famiglie tutte le informazioni rilevanti relative alle attività all'aperto, ovvero:

- informazioni relative al percorso escursionistico: luogo, durata, punti di interesse, ecc.
- informazioni relative a cosa portare: i dieci elementi essenziali (Allegato 8).
- rispettare l'ambiente: è importante imparare a preservare l'ambiente naturale circostante.

I principi del "Non lasciare traccia" sono i seguenti:

- Pianifica in anticipo e preparati. Pianifica il tuo viaggio in modo da evitare periodi di sovraffollamento.
- Considera gli altri viaggiatori.
- Viaggia e campeggia su superfici stabili.
- Riduci l'impatto del falò
- Rispetta la vita selvatica.
- Smaltisci correttamente i rifiuti.
- Lascia ciò che trovi.

→ DURANTE L'ESCURSIONE

L'escursionismo riguarda la resistenza, non la velocità. Trovare il proprio ritmo e scegliere un ritmo che possiamo facilmente mantenere per tutta la durata dell'escursione è fondamentale. Di seguito alcuni consigli per tenere il ritmo durante l'escursione:

- mantenere un ritmo costante e continuo
- fare pause regolari
- mantenere i muscoli in movimento
- rimanere idratati.

Durante le escursioni, è importante raccogliere un feedback dal vostro gruppo sulle condizioni fisiche, la gioia e il piacere usando semplici domande, come ad esempio:

- 1) Ti piace l'attività? Perché?
- 2) Ti piacerebbe partecipare di nuovo?
- 3) Sei stanco?

È anche importante congratularsi con i membri del tuo gruppo per le loro prestazioni, incoraggiarli spesso e chiarire che il gruppo può tornare in qualsiasi momento.

In caso di stress eccessivo:

- Fermarsi. Trova un posto sicuro lungo il sentiero per fermarti e riposare. Sedersi.
- Rilassati. E avere sempre un piano per tornare indietro facilmente.
- Bere e mangiare. Bere un bicchiere d'acqua o un boccone di cibo può essere molto rassicurante e calmante.
- Prendetevi il vostro tempo. Prendetevi tutto il tempo necessario per sentirvi meglio.



ATTIVITÀ

Usando il modello fornito (Allegato 15), agli educatori viene chiesto di scegliere un percorso escursionistico locale adatto al suo gruppo di adulti con DI.



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

[Camminare e la salute mentale](#)

[Le passeggiate a lunga distanza sono terapeutiche?](#)

[Escursioni con l'autismo: Come uscire all'aperto quando sei nello spettro dell'autismo](#)

[Escursioni per principianti](#)

[Come non lasciare traccia](#)

MODULE 6

**GESTIONE DEI RISCHI NELLE
ATTIVITÀ ALL'APERTO**



INTRODUZIONE AL MODULO

"Alcuni rischi sono più *rischiosi* di altri e molti di quelli associati ai pericoli che possono verificarsi all'aperto rientrano nella categoria dei "meno probabili" - altrimenti l'ottimo bilancio relativo alla sicurezza registrerebbe numerosi incidenti - cosa che non accade. Essere in grado di valutare la probabilità che un rischio si verifichi e le sue conseguenze negative è un'abilità chiave per i leader". Ken Oglivie, Condurre e gestire gruppi all'aperto.

Secondo l'Institute for Outdoor Learning, "uno dei fondamenti chiave dell'Outdoor Learning è l'accettazione internazionale sia dei benefici di intraprendere attività all'aperto sia dei potenziali rischi. Le sfide possono essere fisiche e/o psicologiche e possono includere rischi reali e/o percepiti dai partecipanti, dove le conseguenze reali e spesso immediate possono condurre a esperienze di apprendimento efficaci e altamente memorabili".

Questo modulo aiuterà gli educatori ed i caregiver nell'identificazione, valutazione e gestione dei rischi nelle attività all'aperto con le persone con disabilità intellettiva.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Definire cos'è la gestione del rischio.
- Identificare i rischi relativi alle attività all'aperto di persone con DI.
- Riconoscere i diversi livelli di DI.
- Identificare le difficoltà che le persone con DI potrebbero riscontrare durante le attività all'aperto.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO

 Gli educatori saranno in grado di realizzare in sicurezza attività 3 h all'aperto con persone con DI.

 Gli educatori saranno in grado di elaborare un piano di valutazione dei rischi. 1 h

 Gli educatori saranno in grado di pianificare le attività all'aperto in maniera adeguata. 2 h

SESSIONI FORMATIVE

- 1 Definizione di gestione del rischio
- 2 Identificazione dei rischi connessi alla partecipazione di persone con DI alle attività all'aperto
- 3 Difficoltà relative alla partecipazione di persone con DI ad attività outdoor



SESSIONE 1

DEFINIZIONE DI GESTIONE DEL RISCHIO

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Definire la gestione del rischio, familiarizzare con i termini tecnici
- ✓ Riconoscere le diverse tipologie di rischio

Durata complessiva: 2 h 45 min



→ DEFINIZIONE DI RISCHIO

Fornire alle persone con DI esperienze all'aperto di qualità richiede che gli organizzatori delle attività outdoor siano consapevoli e gestiscano i molteplici aspetti legati al rischio: quello psicologico, emotivo, fisico, culturale, sociale e altro. Gli organizzatori hanno la responsabilità legale e morale di gestire in maniera efficace i rischi durante le attività all'aperto.

La cultura cinese esprime il concetto di rischio e la sua relazione con lo sviluppo e l'educazione dell'individuo con il termine *wei-jan*. Tradotto, significa "opportunità attraverso il pericolo". Questa è l'essenza del perché mettiamo le persone in situazioni rischiose, indipendentemente dal fatto che il pericolo sia reale o immaginario. Senza il pericolo, l'opportunità svanisce.

Il rischio può essere definito con una frase più semplice "Il potenziale di perdere o guadagnare qualcosa di valore."

La presenza del rischio crea incertezza. Le perdite potenziali possono essere fisiche (ossa rotte, ad esempio), mentali (paura) o finanziarie (attrezzatura persa).

La motivazione a prendere parte ad attività in cui è incluso il rischio è quella di "guadagnare" qualcosa di valore. I potenziali "guadagni" includono una buona salute, una maggiore fiducia, autostima, la sfida di una nuova avventura e il divertimento (Consiglio neozelandese per la sicurezza in montagna).

Secondo Wikipedia "La valutazione del rischio è la valutazione e la prioritizzazione dei rischi seguita dall'applicazione coordinata ed economica delle risorse per minimizzare, monitorare e controllare la probabilità o l'impatto di eventi sfortunati o per massimizzare la realizzazione delle opportunità."

Le procedure "collettive" di gestione del rischio sono utilizzate per mantenere i rischi e le perdite entro un intervallo accettabile. Il termine "gestione della sicurezza all'aperto", o gestione dei pericoli, è sempre più usato rispetto a "gestione del rischio" nei paesi in cui l'attività outdoor è assai diffusa. La gestione della sicurezza, la gestione dei pericoli e la gestione dei rischi sono concetti compatibili.

Secondo il documento *Gestione dei rischi per la sicurezza all'aperto per i leader all'aperto* (2013) "Chi svolge attività outdoor dovrebbe essere consapevole che la percezione del rischio può variare notevolmente tra gli individui di un gruppo."

Ciò che appare rischioso per una persona può non esserlo per un'altra. Le persone possono essere influenzate da fattori come:

- Livello di fiducia
- Livello di esperienza
- Grado di stanchezza
- Familiarità con l'attrezzatura
- Formazione psicologica
- Posizione
- Percezione degli altri
- Consapevolezza dei propri limiti
- Approccio del leader
- Conoscenza della situazione
- Paura dell'ignoto
- Stato d'animo
- Sensazione di essere al sicuro
- Livello d'ansia

Alcuni esperti di attività outdoor constatano che i capigruppo delle attività all'aperto sono spesso incoraggiati a "spingere oltre" i partecipanti. Aumentare la percezione del rischio è auspicabile ed è visto come un aspetto spesso essenziale per la crescita e il cambiamento dei partecipanti. Gli esperti propongono di abbandonare questo modo di lavorare suggerendo che lo scenario migliore per la crescita e il cambiamento sia quello in cui i partecipanti si sentono sicuri, protetti e curati. Secondo tale approccio, i capigruppo dovrebbero creare un'atmosfera sicura per i partecipanti, specialmente quelli vulnerabili, tentando di ridurre la loro percezione del rischio.

Ciò si può raggiungere:

- prendendosi cura dei bisogni di base dei partecipanti come cibo, acqua e riparo;
- lavorando fuori dalla zona di comfort ed evitare di spingere le persone con DI nella zona di panico: i partecipanti dovrebbero essere stimolati, incoraggiati e sostenuti a provare diverse attività e lavorare attraverso le loro paure;
- dando la stessa enfasi alla sicurezza fisica ed emotiva e imparare a valutare ed intervenire in caso di ansia;
- utilizzando stili di leadership collaborativi e cooperativi per aiutare a promuovere la sicurezza, la stabilità e l'incolumità;
- valutando i bisogni clinici e culturali dei partecipanti, ciò può aiutare a garantire la loro sicurezza emotiva e fisica.

→ COSA DOVREBBERO CONSIDERARE GLI EDUCATORI /LEADER IN MATERIA DI RISCHIO E SICUREZZA?

Gli educatori/leader dovrebbero considerare rischi multipli che possono essere sia oggettivi che soggettivi. Ad esempio:

- Problemi come gli infortuni
- Condizioni meteorologiche
- La volontà dei partecipanti di prendere parte alle attività all'aperto
- Disposizioni per il pernottamento in caso di eventi notturni
- Eventuali esigenze alimentari e cure mediche di tutti i partecipanti
- Attrezzatura ed equipaggiamento.

Quando si sta decidendo quale strategia di riduzione del rischio adottare, bisognerebbe dividerle in tre categorie, considerare ogni strategia ed applicarla ad ogni pericolo o rischio individuato. Prendiamo l'esempio di un percorso di trekking che comporta l'attraversamento di un fiume.

1. Eliminazione del rischio: se la gravità del rischio nell'attività è identificata ad un livello inaccettabile, il rischio dovrebbe essere eliminato rimuovendo o eliminando l'attività. Per esempio, in riferimento all'esempio menzionato sopra, non attraversando il fiume. Ciò può essere ottenuto tornando indietro o scegliendo di fare un percorso diverso che non prevede l'attraversamento di un fiume.

2. Isolare il rischio: se la gravità del rischio nell'attività è identificata ad un livello inaccettabile - ma non è pratico eliminarlo - il passo successivo è cercare di isolarlo, mettendo in atto un processo o un meccanismo che tenga le persone lontane dal pericolo. Un esempio di gestione del rischio associato all'attraversamento del fiume potrebbe essere la scelta di un percorso che prevede la presenza di strutture come ponti, passerelle o funivie per attraversare fiumi critici.

3. Minimizzare il rischio: se è stato fatto un tentativo di eliminazione ed isolamento del rischio, ma è stato deciso che questi approcci non sono possibili (o praticabili), il passo successivo è quello di minimizzare il rischio. Bisognerebbe usare le proprie abilità e conoscenza delle pratiche di sicurezza appropriate per minimizzare il rischio nell'attività.

Per esempio, si aspetta che il fiume scenda ad un livello sicuro prima di tentare l'attraversamento; si utilizzano le tecniche corrette di attraversamento del fiume come il metodo di supporto reciproco; si sceglie attentamente il punto di attraversamento e/o si va da un'altra parte della valle per attraversare.

Un buon leader avrà considerato tutte le strategie di cui sopra per garantire un'esperienza sicura che mira al corretto sviluppo del livello di abilità, che soddisfi lo scopo dell'attività e che tenga conto di qualsiasi limite delle persone, dall'attrezzatura all'ambiente che può essere presente. Una volta che il leader ha definito il proprio piano, dovrà identificare quali pericoli sono significativi (causa potenziale o fonte di grave danno) e stabilire le strategie che saranno utilizzate per mitigare i rischi ad essi associati come parte del Piano di gestione del rischio, come il Sistema di gestione dell'analisi del rischio (RAMS) o il Piano d'Azione per la Sicurezza (PAS).

E' importante notare che il processo non finisce qui. E' fondamentale che, durante l'esecuzione dell'attività, venga effettuata una costante rivalutazione dei pericoli. In quest senso, le strategie di riduzione del rischio dovrebbero essere adattate di conseguenza per garantire che tutti i pericoli siano continuamente gestiti.

Secondo il documento *Gestione dei rischi per la sicurezza all'aperto per i leader all'aperto* (3° edizione, 2013) "ci sono molti modi per ridurre i livelli di rischio prima e durante le attività. I leader possono considerare una combinazione di strategie per ridurre i rischi, tra cui:

- coinvolgere tutti in sicurezza
- disporre di regole, politiche e linee guida appropriate
- usare stili di leadership appropriati
- conoscere il proprio gruppo
- lanciare una sfida
- realizzare attività di sensibilizzazione
- avere leader competenti
- rivelare il rischio
- visitare preventivamente il luogo in cui si svolgerà l'attività all'aperto
- controllare le attrezzature."



ATTIVITÀ

ATTIVITA' 1

- Come definiresti un *incidente*?
- Ti sei mai trovato in un'attività rischiosa all'aperto?
- Come l'hai superata come leader?
- Come ha reagito il gruppo?
- Quali misure hai preso?

ATTIVITA' 2

Utilizzando il modello fornito (Allegato 16), gli educatori sono invitati a lavorare su un caso studio.



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

[Gestione del rischio \(Video\)](#)

[Un'introduzione al rischio, all'avventura e alla gestione del rischio.
La gestione del rischio all'aperto](#)

[10 step per migliorare la gestione del rischio](#)

[Gestione dei rischi per la sicurezza all'aperto](#)

[Guida OA alla gestione della sicurezza all'aperto](#)



SESSIONE 2

IDENTIFICAZIONE DEI RISCHI CONNESSI ALLA PARTECIPAZIONE DI PERSONE CON *DI* ALLE ATTIVITÀ ALL'APERTO

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Identificare i rischi relativi alle attività all'aperto condotte con persone con DI
- ✓ Pianificare e implementare attività all'aperto sicure rivolte a persone con DI

Durata complessiva: 1h 15 min



→ QUADRO DI RIFERIMENTO/ SCENARIO TEORICO

Nelle attività all'aperto ci sono vari gradi di sfida e di rischio. Anche se il primo è fortemente influenzato dalla percezione dell'individuo, esso può essere manipolato insieme all'elemento di rischio, per attrarre tutti gli individui indipendentemente dal livello di abilità (Dattilo & Murphy, 2007).

Tutte le persone quindi, indipendentemente dal proprio livello di disabilità, possono misurarsi con tali attività (Schleien & McAvoy, 2009).

→ FATTORI DI RISCHIO

Quando si valutano i potenziali pericoli legati alla realizzazione di attività outdoor, ci sono due fattori da prendere in considerazione: i rischi ambientali e quelli umani. In particolare, quando si tratta di *rischi ambientali* ci sono:

1. Pericoli legati all'attività (statica: attività in cui l'ambiente è relativamente immutabile, ad es. escursioni; dinamica: attività in cui l'ambiente cambia molto rapidamente in modi imprevedibili, ad es. canoa, bicicletta).
2. Localizzazione e terreno (lontananza da un aiuto medico, sentieri rocciosi, camminata fuori dai sentieri, sporgenze, oscurità, piante velenose).
3. Stagione/Clima (temperature fredde, sovraesposizioni al sole, ecc.). Oltre all'attività, anche l'attrezzatura ed il trasporto sono considerati rischi ambientali.

La seconda categoria è quella dei rischi legati al *fattore umano*:

1. Partecipanti (nessuna consapevolezza dei pericoli, nessuna capacità di evitare i pericoli, resistenza alle istruzioni, atteggiamento irresponsabile/incurante verso se stessi e gli altri, scarsa forza fisica e resistenza, paura, ansia).
2. Leader (mancanza di conoscenza dei pericoli circostanti, abilità insufficienti per liberare il gruppo e se stessi dai pericoli, scarso giudizio sulla sicurezza, scarso abilità di trasferire abilità necessarie, istruzioni poco chiare, scarsa supervisione, essere inefficaci sotto stress, mancanza di un Piano efficace).
3. Gruppo (gruppo non ancora formato, attriti interpersonali non risolti, scarsi modelli di comunicazione, eccessiva competizione,

mancanza di preoccupazione per partecipanti con un ritmo lento, eccessiva pressione o stress per "performare", nessuna pratica nel lavorare armoniosamente sotto stress, mancanza di leadership all'interno dei gruppi, frammentazione in sottogruppi).

Se tutti i rischi di cui sopra sono attentamente considerati, i risultati dello studio di Patterson & Pegg (2008), indicano che le persone con DI hanno la capacità di partecipare ad una serie di attività ricreative e di impegnarsi con successo a un livello tale da permettere loro di sviluppare maggiori livelli di fiducia, abilità e autostima.



ATTIVITÀ

Usando il modello fornito (Allegato 17), agli educatori viene chiesto di pianificare un'attività all'aperto per le persone con DI usando l'esercizio 'Six Thinking Hats' .



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

[7 Attività fisiche adattate per persone con disabilità intellettuali e disabilità dello sviluppo Physical Activities for I\(Video\)](#)

[Prevenzione degli infortuni e delle cadute per le persone con disabilità di apprendimento](#)

[La valutazione del rischio nelle persone con disabilità nell'apprendimento: perché è necessaria?](#)

[Principali pericoli e persone con disabilità: un kit di strumenti per le buone pratiche](#)



SESSIONE 3

DIFFICOLTA' RELATIVE ALLA PARTECIPAZIONE DI PERSONE CON DI AD ATTIVITÀ OUTDOOR

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Riconoscere i diversi livelli di DI
- ✓ Analizzare gli stereotipi riguardanti le persone con DI
- ✓ Riconoscere le difficoltà delle persone con disabilità DI nella partecipazione ad attività outdoor

Durata complessiva: 3 h 50 min



→ DEFINIZIONE DI DISABILITA' INTELLETTIVA

DSM-5 definisce le disabilità intellettive come disturbi del neuro sviluppo che iniziano nell'infanzia e sono caratterizzati da difficoltà intellettive e da difficoltà nelle aree concettuali, sociali e pratiche della vita.

La diagnosi DSM-5 di DI richiede la soddisfazione di tre criteri:

1. Deficit nel funzionamento intellettivo

"ragionamento, problem solving, pianificazione, pensiero astratto, giudizio, apprendimento accademico e apprendimento basato sull'esperienza" - confermati dalla valutazione clinica e dai test standard individualizzati del QI. (APA, 2013, p. 33);

2. Deficit nel funzionamento adattivo che ostacolano significativamente la conformità agli standard di sviluppo e socioculturali per l'indipendenza e la capacità di soddisfare le proprie responsabilità sociali;

3. L'insorgenza di questi deficit durante l'infanzia.

→ LIVELLI DI SEVERITA'

I termini "lieve", "moderato" e "grave" sono stati usati per descrivere la gravità della condizione. Questo approccio è stato utile in quanto gli aspetti della DI da lieve a moderato differiscono dalla DI grave. Il DSM-5 mantiene questo raggruppamento con una maggiore attenzione alle abilità quotidiane piuttosto che a uno specifico intervallo di QI.

Il DSM-5 mantiene questo raggruppamento con una maggiore attenzione alle abilità quotidiane piuttosto che ad un range speciale.

Disabilità intellettiva da lieve a moderata

La maggior parte delle persone con DI sono classificate come aventi lievi disabilità intellettive. Gli individui con DI lieve sono più lenti nelle aree di sviluppo concettuale e nelle abilità sociali e relative alla vita quotidiana. Questi individui possono imparare abilità pratiche di vita che permettono loro di vivere con livelli minimi di supporto.

Le persone con DI moderata sono in grado di prendersi cura di se stessi, viaggiare nei luoghi familiari della loro zona ed imparare le abilità di base relative alla sicurezza e alla salute. La loro capacità di prendersi cura di sé richiede un supporto moderato.

Disabilità intellettiva grave

La DI grave si manifesta con importanti ritardi nello sviluppo, e gli individui hanno spesso la capacità di comprendere il linguaggio ma hanno anche limitate capacità di comunicazione (Sattler, 2002).

Disabilità intellettiva grave

Le persone con DI profonda hanno sindromi congenite (Sattler, 2002). Questi individui non possono vivere in modo indipendente e richiedono una stretta supervisione e aiuto per le attività di assistenza. Hanno una capacità molto limitata di comunicare e spesso hanno limitazioni fisiche.

Gli individui con disabilità lieve o moderata hanno meno probabilità di ricevere prestazioni mediche rispetto a coloro che hanno una DI grave o profonda.

→ FATTORI ASSOCIATI ALLA BASSA PARTECIPAZIONE DELLE PERSONE CON DI ALLE ATTIVITÀ OUTDOOR

I fattori associati alla scarsa partecipazione alle attività all'aperto delle persone con DI includono la mancanza di amicizia, il deficit di abilità e indipendenza, abilità sociali carenti (assistenza e comunicazione) così come i deficit cognitivi associati alle abilità all'aperto e agli hobby, tra cui il riconoscimento delle immagini, il calcolo, il riconoscimento del tempo e del denaro (Browder e Cooper, 1994; Hoge e Dattilo, 1995).

In uno studio che indaga gli ostacoli alla partecipazione alle attività per gli anziani con DI, Browder e Cooper (1994), hanno identificato i cambiamenti nello stato di salute e nelle reti sociali come le varie transizioni della vita, l'accesso limitato alla comunità, le abilità all'aperto insufficientemente sviluppate, la mancanza di supporto per partecipare pienamente alle opportunità esistenti, così come le limitate opportunità di scelta.

→ ALTRE DIFFICOLTA'

Altre difficoltà che le persone con DI possono riscontrare sono:

- Esigue risorse economiche
- Poco tempo a disposizione
- Modalità con cui raggiungere i luoghi
- Luoghi in cui si svolgono le attività
- Avere/farsi degli amici
- Sentirsi autorizzati a fare attività all'aperto
- Sapere come realizzare attività all'aperto
- Sentirsi i benvenuti
- Sentirsi a proprio agio
- Sentire di non meritare di divertirsi

Secondo Rose e Massey (2010), è importante evitare il pericolo di trasformare il tempo libero in "terapia". Le persone con gravi difficoltà intellettive spesso hanno bisogno di assistenza qualificata affinché vengano aiutate a soddisfare i propri bisogni e desideri. Le persone che intraprendono attività outdoor hanno bisogno di formazione qualificata e di leadership. Quando le persone con gravi difficoltà di apprendimento intraprendono attività all'aperto, è fondamentale fornire un supporto qualificato.



ATTIVITÀ

ATTIVITA' 1

Utilizzando il modello fornito (Allegato 18), gli educatori sono invitati a riflettere sui livelli di disabilità.

ATTIVITA' 2

Utilizzando il modello fornito (Allegato 19), agli educatori viene chiesto di creare un poster, rispondendo ad alcune domande chiave.



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

[Bendrigg Trust - Avventure all'aperto per persone disabili \(Video\)](#)

[Disabilità e tempo libero: a che tipo di attività, quando e come partecipano i giovani con disabilità intellettiva?](#)

[Attività per Adulti con Disabilità Intellettiva e dello Sviluppo](#)

[Disabilità intellettiva da grave a profonda: Gruppi di cura e educazione \(Video\)](#)

[Sei Miti sulle Persone con Disabilità Intellettiva](#)

[Disabilità intellettiva: Definizione, classificazione, cause e caratteristiche](#)

MODULO 7

COLLABORAZIONE
ALL' APERTO



INTRODUZIONE AL MODULO

Il modulo illustra i canali di comunicazione e i principi necessari per collaborare in team in maniera efficace, nonché per progettare attività finalizzate a promuovere la collaborazione tra educatori e persone con DI. Impegnarsi in attività all'aperto contribuisce notevolmente a migliorare la salute fisica e mentale degli individui e ne rafforza la collaborazione. In generale, quest'ultima dovrebbe essere adattata alle condizioni ambientali, a tutte le attività previste e alle specificità del gruppo target. I canali di comunicazione si riferiscono ai tipi di comunicazione usati nella collaborazione durante le attività all'aperto.

A seconda delle circostanze specifiche e del gruppo target, tali canali possono essere verbali, non verbali e scritti. Il più delle volte, per raggiungere e mantenere un adeguato livello di collaborazione, è necessaria una combinazione dei canali di comunicazione. Le attività che promuovono la collaborazione si concentrano principalmente su attività di lavoro di squadra e altre attività simili che possono svolgersi all'aperto.

Il modulo fornisce approfondimenti sugli approcci comuni e sulle migliori pratiche di collaborazione all'aperto attraverso una comunicazione efficace.

-  Gli educatori saranno in grado di stabilire, delegare e gestire compiti e responsabilità personali e di gruppo 1 h
-  Gli educatori saranno in grado di utilizzare strategie per facilitare la partecipazione delle persone con DI 2 h

SESSIONI FORMATIVE

- 1 Definizione di collaborazione all'aperto
- 2 Canali di comunicazione e attività all'aperto per persone con DI
- 3 Buone pratiche per incoraggiare la collaborazione tra i partecipanti

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Analizzare la collaborazione all'aperto
- Scoprire l'importanza dei benefici della collaborazione all'aperto
- Definire i canali di comunicazione e le attività all'aperto
- Adattare i canali di comunicazione e le attività all'aperto alle condizioni ambientali e ai gruppi target
- Stabilire compiti e responsabilità personali e di gruppo
- Identificare e applicare approcci comuni e buone pratiche di attività all'aperto.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO

-  Gli educatori saranno in grado di comprendere il concetto di collaborazione outdoor 2 h
-  Gli educatori saranno in grado di capire l'importanza e riconoscere i benefici della collaborazione all'aperto 1 h
-  Gli educatori saranno in grado di definire e adattare i canali di comunicazione e le attività all'aperto a seconda delle condizioni specifiche 2 h



SESSIONE 1

DEFINIZIONE DI COLLABORAZIONE ALL'APERTO

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Definire il concetto di base della collaborazione all'aperto
- ✓ Capire l'importanza e riconoscere i benefici della collaborazione all'aperto

Durata complessiva: 3 h



→ ATTIVITÀ DI ICE BREAKING: INDOVINA IL DISEGNO SULLA SCHIENA

L'educatore introdurrà i partecipanti al modulo attraverso un semplice esercizio di collaborazione. Le squadre sono divise in coppie, i cui membri sono seduti con le spalle a contatto. Ad una persona viene data una forma e all'altra un foglio e una penna. La persona che ha in mano l'immagine deve dare istruzioni verbali al suo partner su come disegnare l'immagine senza rivelarne la forma finale. Quest'attività di team building si concentra sulle capacità di ascolto e collaborazione. La coppia con la migliore riproduzione dell'immagine vince.

→ COLLABORAZIONE ALL'APERTO: STRUTTURA

La collaborazione è stata per molto tempo uno dei principali motori del successo del gruppo e l'ingrediente principale per raggiungere gli obiettivi. In generale, la collaborazione è la situazione in cui due o più persone lavorano insieme per creare o raggiungere lo stesso obiettivo. Sebbene questa definizione possa apparire generica e semplice, essa non circoscrive le attività collaborazione ad ambienti o gruppi di persone specifici.

Ci sono diversi tipi di collaborazione utilizzati a seconda degli obiettivi, delle strategie e degli strumenti. La collaborazione inoltre, si basa su abilità, competenze e tratti specifici individuali e di gruppo, poiché adattare la collaborazione alle specificità dei membri aumenta la probabilità di ottenere una collaborazione fruttuosa.

La tipologia più comune di collaborazione è quella di gruppo (team). Essa si verifica quando gli individui della stessa squadra lavorano insieme e abbracciano una combinazione di processi e tecnologie per raggiungere obiettivi organizzativi comuni.

La collaborazione si traduce nella capacità di padroneggiare problemi complessi ed estesi, nell'aumento delle prestazioni del gruppo e nella maggiore soddisfazione di tutti i membri. Inoltre, la collaborazione di gruppo è importante perché:

- Aiuta nella risoluzione dei problemi
- Avvicina le persone
- Aiuta le persone ad imparare l'una dall'altra
- Apre nuovi canali di comunicazione
- Migliora il clima di gruppo e l'umore individuale
- Rende gli individui e i gruppo più efficienti.

Diverse forme di collaborazione possono influenzare positivamente i gruppi affinché siano in grado di lavorare insieme con l'obiettivo di raggiungere livelli più alti di successo.

La collaborazione all'aperto si manifesta in attività in cui i partecipanti lavorano in modo cooperativo, in coppia o in gruppo, in un ambiente esterno specifico. Il punto principale della collaborazione è avere varie attività di gruppo che favoriscano una migliore comunicazione e la creazione di legami all'interno del gruppo.

Si tratta di attività di team-building, rompighiaccio, attività che richiedono un lavoro di squadra e altre attività simili che possono svolgersi all'aperto.

→ I BENEFICI DELLA COLLABORAZIONE ALL'APERTO

Le attività outdoor hanno evidenti benefici fisici e mentali, dato che passare del tempo nella natura può migliorare l'umore, riducendo stress e depressione. Impegnarsi nell'attività fisica produce benefici simili, spesso inoltre rilassa e rallegra le persone. Numerosi studi hanno rivelato che passare del tempo in contatto con la natura è associato ad una diminuzione dei livelli di malattie mentali, riduzione dei sintomi della depressione e dell'ansia, oltre che a una maggiore autostima.

Quando si organizzano attività di collaborazione all'aperto, il programma deve essere basato sui bisogni di sviluppo, interessi ed esperienze del gruppo target, tenendo conto delle differenze degli individui che compongono il gruppo. Uno spazio ricreativo all'aperto attraente e dinamico che include caratteristiche naturali aggiunge interesse e stimoli al programma fornito e crea un'alternativa I delle persone. I benefici della collaborazione di gruppo, inclusa la collaborazione all'aperto, sono molteplici, tra cui:

1) Maggiore creatività, prospettiva e innovazione. Nel lavoro collaborativo, tutti beneficiano di prospettive multiple. Anche se le persone possono avere punti di vista completamente diversi su un particolare compito, essi incoraggiano nuove idee e intuizioni innovative, oltre che creare un ambiente di lavoro dinamico. Con le giuste istruzioni, il lavoro collaborativo può aiutare a completare i compiti assegnati e risolvere i problemi in modo efficiente ed efficace.

2) Fare gruppo insegna ad imparare l'uno dall'altro. Mettendo insieme individui con conoscenze diverse si crea una nuova conoscenza collettiva che è uno dei principali vantaggi del lavoro collaborativo. Per un individuo solo sarebbero irraggiungibili! Inoltre, quando si collabora in gruppo, gli individui cominciano a captare le abilità degli altri.

3) Fare gruppo genera impegno e produttività. Quando una squadra inizia a lavorare bene, svilupperà un senso di "cameratismo". Il team sarà unito da un obiettivo comune favorendone l'affinità, indipendentemente da quanto siano diverse tra di loro le persone che ne fanno parte. Questo maggiore livello di impegno aiuta a creare e ad aumentare la produttività. Man mano che i membri progrediscono nel loro lavoro, sono incoraggiati sia dai colleghi che dall'ambiente che creano. La combinazione di tutto questo aumenterà la creatività del singolo e del gruppo.

4) Nuovi canali di comunicazione
Comunicando in maniera diretta, i membri del gruppo diventano creativi. I membri del gruppo esercitano inoltre i loro bisogni, sia personali che comuni.

5) Migliore salute mentale
Forse uno dei benefici più importanti del lavoro collaborativo è l'effetto che esso ha sulla salute mentale delle persone coinvolte. Sviluppare un buon rapporto con i colleghi aiuta i membri a sentirsi apprezzati e parte di una squadra.



ATTIVITÀ

In base all'argomento trattato, fornisci la tua opinione sulle seguenti domande:

- Qual è il beneficio più importante nella collaborazione di gruppo? Perché?
- Che tipo di attività organizzereste per migliorare la collaborazione all'aperto?
- Come adattereste le attività all'aperto per renderle accessibili alle persone con DI?

Prepara un testo di circa 300 parole. Ai partecipanti verrà chiesto di leggere le loro risposte.

DEBRIEFING

Per concludere la sessione, l'educatore faciliterà un momento di debriefing in cui i partecipanti saranno incoraggiati ad esprimere le loro domande, dubbi, idee e sentimenti verso gli argomenti discussi.



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

Educazione all'aperto e Collaborazione: creare un'avventura di apprendimento localizzata

Cos'è la collaborazione in team e perché è importante?

7 ragioni per cui la collaborazione è importante



SESSIONE 2

CANALI DI COMUNICAZIONE E ATTIVITÀ ALL'APERTO PER LE PERSONE CON DI

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Definire e adattare i canali di comunicazione e le attività all'aperto a seconda delle condizioni specifiche
- ✓ Stabilire, delegare e gestire compiti e responsabilità personali e di gruppo nelle attività all'aperto

Durata complessiva: 1 h 45 min



→ ATTIVITÀ DI ICE BREAKING: “DI CHI E' IL LAVORO, ALLORA?”

L'educatore introdurrà la sessione con una storia su quattro persone di nome Tutti, Qualcuno, Nessuno e Ciascuno. C'era un lavoro importante da fare e Tutti erano sicuri che Qualcuno lo avrebbe fatto. Chiunque avrebbe potuto farlo ma Nessuno lo fece. Qualcuno si arrabbiò per questo perché era il lavoro di tutti. Tutti pensavano che Qualcuno potesse farlo, ma Nessuno si rese conto che Tutti non l'avrebbero fatto. Alla fine Tutti hanno dato la colpa a Qualcuno quando Nessuno ha fatto quello che Tutti avrebbero potuto fare.

Segue una breve discussione di gruppo sul messaggio della storia che si riferisce alla mancanza di comunicazione e all'importanza di rispettare i compiti e le responsabilità assegnate.

→ CANALI DI COMUNICAZIONE E ATTIVITÀ ALL'APERTO PER PERSONE CON DI

La comunicazione, nel senso più ampio, è lo scambio di messaggi (informazioni, opinioni e sentimenti). L'obiettivo principale della comunicazione di gruppo è di renderla ricca ed efficace. La comunicazione tra le persone (comprese le persone con DI) avviene in diversi modi. Oltre al contatto diretto, le persone comunicano attraverso vari canali (telefono, email, posta, fax, etc.).

La comunicazione non verbale è un modo di comunicare in cui non ci sono parole tra il destinatario e il mittente del messaggio, ma movimenti ed espressioni facciali. Mentre all'interno del gruppo la comunicazione verbale è molto più importante, la comunicazione non verbale è di grande importanza specialmente in determinati contesti. Gli esperti sostengono che la maggior parte dei messaggi è trasmessa da segnali silenziosi e non verbali.

La comunicazione all'interno del gruppo è cruciale per una collaborazione di successo, specialmente in gruppi specifici che includono le persone con DI. E' una garanzia che ogni membro del gruppo riceva le informazioni di cui ha bisogno per completare il compito e coordinare le attività con gli altri membri del gruppo. Tuttavia, poiché quest'ultimo è composto da membri con DI, le barriere all'accessibilità devono essere prese in considerazione quando si stabiliscono canali di comunicazione.

Secondo il Governo dell'Ontario, ci sono cinque barriere all'accessibilità per le persone con DI. Si tratta di barriere attitudinali, organizzative o sistemiche, architettoniche o fisiche, di informazione o comunicazione e tecnologiche.

Per le persone con DI, le barriere di informazione o comunicazione si verificano quando le disabilità sensoriali, come l'udito, la vista o le difficoltà di apprendimento, non sono prese in considerazione. Tali barriere si applicano sia all'invio che alla ricezione delle informazioni. Tra essi si includono:

- documenti elettronici che non sono formattati correttamente e di difficile lettura;
- materiali confusi e mal organizzati;
- linguaggio non chiaro;
- documenti stampati che sono difficili da leggere (ad esempio, stampa troppo piccola o in un carattere difficile da leggere);
- video senza didascalie o trascrizioni.

D'altra parte, gli educatori hanno una notevole autonomia nel selezionare, creare e distribuire materiali e informazioni alle persone con DI. Quando possibile, gli educatori dovrebbero considerare la possibilità di diffondere più informazioni possibile e rendere disponibili i materiali in più formati.

Inoltre, la comunicazione tra i membri di un gruppo composto da persone con DI può essere migliorata utilizzando una forma di comunicazione che richiede un'uguale attività di tutti i partecipanti, con brevi presentazioni, scambi di opinioni, dialoghi, domande secondarie, ripetizione di ciò che è importante per la comprensione.

È importante inoltre creare un'atmosfera positiva nel gruppo, un senso di uguaglianza di tutti i membri, diritto alla libertà di parola, che include la scelta dell'aspetto nella conversazione, il lavoro, il contenuto e la libertà emotiva. Gli educatori hanno bisogno di mantenere il flusso di feedback che collega l'oratore e l'ascoltatore, essendo ciò alla base della comunicazione (comprensione del messaggio inviato dall'oratore).

Il sistema di comunicazione all'interno del gruppo è in parte progettato consapevolmente ed in parte stabilito "in movimento". Un gran numero di problemi che sorgono nella comunicazione all'interno di un gruppo deriva da ciò che viene ascoltato per dare una risposta ad una domanda, piuttosto che per essere compresi.

L'utilizzo corretto della comunicazione in un gruppo può essere raggiunto attraverso l'assertività. Le parole e il comportamento di un individuo influenzano il comportamento delle altre persone, quindi se si vuole ottenere qualcosa senza conflitti è necessario essere assertivi.

Oggi è comune collaborare in un gruppo, ciò richiede una comunicazione costante tra i suoi membri. Anche se la comunicazione tecnologica sta avanzando più velocemente di quella interpersonale, quest'ultima non potrà essere totalmente sostituita o compensata a causa delle componenti non verbali che si possono sperimentare in questo modo di comunicare.



ATTIVITÀ

Organizza un'attività di team building per un gruppo specifico di persone con DI per migliorarne la collaborazione outdoor. Mentre strutturi le attività, rispondi alle seguenti domande:

- Quali barriere di accessibilità hai preso in considerazione?
- Cosa prenderesti in considerazione in termini di comunicazione quando stabilisci la collaborazione all'aperto per uno specifico gruppo di persone con DI?
- Come delegheresti i compiti e responsabilità per l'attività di team building?

Prepara un testo di almeno 300 parole.

DEBRIEFING

Per concludere la sessione, l'educatore faciliterà un momento di debriefing in cui i partecipanti sono incoraggiati ad esprimere le loro domande, dubbi, idee e sentimenti verso gli argomenti discussi.



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

[Attività di team building all'aperto](#)

[La storia di Tutti, Nessuno, Chiunque, Ognuno.](#)



SESSIONE 3

MIGLIORI PRATICHE PER INCORAGGIARE LA COLLABORAZIONE

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Definire e applicare le migliori pratiche di attività all'aperto per un'efficace collaborazione.

Durata complessiva: 2 h 45 min



→ ATTIVITA' DI ICE BREAKING: "CATEGORIE"

Ognuno ha 10 minuti per parlare con altre cinque persone e scrivere informazioni secondo alcuni spunti che sono stati dati, ad esempio:

- Qual è il tuo cibo preferito?
- Qual è il tuo miglior ricordo?
- Qual è il tuo hobby preferito?
- Qual è il tuo posto preferito nel mondo in cui sei stato o che vorresti visitare?

Alla termine di quest'attività rompighiaccio, segue una breve prestazione di gruppo dei risultati e discussione degli stessi sull'attività.

→ TEAMBUILDING - STRUTTURA

Recentemente, il team building è tra soluzioni più popolari ai problemi di comunicazione. Coinvolgere i membri del gruppo in una particolare attività ne rafforza i legami e la collaborazione. Team building vuol dire anche formare dei gruppi capaci di risolvere i problemi che potrebbero insorgere.

In questo modo è possibile incoraggiare i membri del gruppo a confrontarsi con una comunicazione rilassata. Il team building organizzato all'aperto incoraggia un'interazione più efficace tra i membri anche grazie al luogo in cui si svolge, che contribuisce a rendere rilassato e informale il confronto. Varie attività all'aperto come picnic, escursionismo, arrampicata, campeggio, oltre a servire ad alleviare lo stress, contribuiscono a lungo termine allo sviluppo della comunicazione interpersonale, riducendo i conflitti tra i membri del gruppo, aumentando la creatività. Creare un ambiente di lavoro sano richiede lo sviluppo costante e il miglioramento delle relazioni interpersonali dei suoi membri. Il team building è uno degli strumenti che può aiutare molto in questo. Quando si tratta di organizzare attività all'aperto che coinvolgono le persone con DI, le barriere all'accessibilità devono, ancora una volta, essere prese in considerazione. Ci sono vari livelli di DI ed una valutazione adeguata deve essere fatta prima di impegnarsi nell'organizzazione di attività outdoor. Tenendo conto che tali attività possono incrementare la collaborazione tra le persone, è necessario che esse siano accessibili a tutti e a tutte. L'accessibilità può essere soddisfatta adattando alcune regole o semplificando le attività. In ogni caso, la collaborazione all'aperto non può essere stabilita se tutti i membri del gruppo non sono pienamente coinvolti.

→ ATTIVITA' DI TEAM BUILDING: ESEMPI

Di seguito elenchiamo alcune delle attività di team building che si possono realizzare all'aperto:

Camminata/ corsa

La camminata/corsa è un ottimo modo per essere coinvolti in attività di gruppo all'aperto perché è semplice e facile da organizzare in vari luoghi naturali. Si possono aggiungere altre attività, come ad esempio una raccolta fondi a favore di una causa specifica.

Picnic

Si tratta di un'attività all'aperto in cui il gruppo consuma un pasto come parte di un'escursione, in un ambiente suggestivo come un parco, la riva di un lago o un altro luogo con vista interessante sulla natura. A volte, durante il picnic, si realizza un barbecue.

Campeggio

Il principio alla base di qualsiasi avventura outdoor è il medesimo: indossare uno zaino munito di attrezzatura da campeggio, una tenda e dirigersi verso il campo. Ma non tutti i tipi di campeggio sono uguali. A seconda del gruppo e degli obiettivi specifici, si possono organizzare diversi tipi di campeggio: in tenda, con lo zaino o a piedi, in canoa, ecc.

Escursioni

Esse consistono nell'identificare un sentiero locale da esplorare e godersi una giornata rinvigorente nella natura. Gli educatori devono essere consapevoli che, a seconda delle specificità del gruppo, possono considerare escursioni più facili o più difficili.

Caccia al tesoro

Grande idea per un'attività all'aperto in cui gli organizzatori preparano una lista definendo gli elementi specifici che i partecipanti hanno il compito di raccogliere completando tutti gli elementi della lista. Di solito i partecipanti lavorano in piccole squadre, anche se le regole possono permettere ai singoli di partecipare. L'obiettivo è quello di completare la lista per primi o di completare il maggior numero di elementi su quella lista. Andare a caccia di piccoli animali all'aperto è un ottimo modo per stimolare i sensi.

E' una buona pratica prevedere una ricerca che richieda ai partecipanti di identificare cose che possono guardare, annusare e sentire.

Naturalmente, la lista di oggetti specifici e la difficoltà del gioco deve essere adattata alla specificità del gruppo-

→ ATTIVITA' DI ICE BREAKING: STRUTTURA

Quando si organizza un'attività di team building, è una buona idea includere anche attività di ice breaking (o rompighiaccio). Queste sono un ottimo modo per rafforzare le attività di team building. Tali attività possono essere un ottimo strumento per incoraggiare le persone a legare ed imparare di più le une dalle altre, rafforzando le loro abilità e facendo emergere le loro preferenze. Le attività ice breaking inoltre consentono inoltre ai partecipanti di sentirsi a proprio agio in un ambiente non familiare ed intraprendere le attività formative all'interno di un gruppo coeso e funzionante.

Le attività di ice breaking possono giocare un ruolo importante nell'aiutare gli individui ad integrarsi e connettersi tra loro all'interno di un gruppo. Esse possono inoltre migliorare il processo di insegnamento, incoraggiando la collaborazione e la partecipazione. Possono dare un impulso positivo allo studio e alla discussione in piccoli gruppi sviluppando abilità sociali, in quanto:

- Creano una buona atmosfera per l'apprendimento e la partecipazione
- Incoraggiano la cooperazione
- Stimolano l'ascolto degli altri
- Promuovono il lavoro di squadra
- Motivano i membri del gruppo a conoscersi.
- Supportano l'integrazione dei nuovi membri all'interno del gruppo
- Aiutano le persone giovani a sentirsi a proprio agio insieme
- Incoraggio la costruzione di un buon rapporto con i leader.

Le attività ideali per rompere il ghiaccio sono progettate per incoraggiare i partecipanti a conoscersi l'un l'altro senza sentirsi insicuri o sciocchi. Tali attività sono meglio eseguite all'inizio di una giornata di team building. Dopo il benvenuto iniziale, l'educatore dovrebbe far sedere tutti e spiegare in cosa consiste il gioco rompighiaccio. È importante assicurarsi di preparare in anticipo tutti gli strumenti necessari come penne e carta per l'attività.

Se le attività prevedono che le persone si alzino e parlino a tutti, si raccomanda di chiedere a qualcuno che è più sicuro di sé di farlo per primo/a. Questo darà sostegno a quei membri del team che sono più riservati, timidi o imbarazzati dall'intera attività di team building.

→ ATTIVITA' ROMPIGHIACCIO- MIGLIORI PRATICHE

Di seguito sono elencate alcune delle attività per rompere il ghiaccio per la collaborazione all'aperto che possono essere prese in considerazione:

Chi sa..?

Questa attività richiede un foglio di carta dalle dimensioni di una lettera che viene dato a tutti. Il foglio viene diviso in 9 caselle, ognuna delle quali contiene un'abilità insolita. Si potrebbe trattare di abilità di qualsiasi genere: dal suonare la batteria, andare in monopattino al riuscire a trattenere il respiro per un minuto, ecc. Il foglio di carta dovrebbe essere prestampato. Il gruppo ha dieci minuti per trovare qualcuno nella stanza che può eseguire un'abilità e scrivere il suo nome nella casella. Incoraggiando le persone a scrivere il loro nome in una sola casella per foglio di carta, le persone avranno bisogno di parlare con più membri. Quando il tempo scade, tutti si siedono e l'educatore esamina ogni casella per scoprire chi ha quali abilità. Questo darà a tutti qualcosa di cui parlare tra di loro quando inizieranno a confrontarsi.

Vero o falso, o 2 Verità 1 Bugia

Ogni partecipante a turno si alza e fa tre affermazioni su se stesso. Due affermazioni devono essere vere e una deve essere una bugia. Il resto del gruppo deve indovinare qual è la bugia e perché lo pensa. Grazie a quest'attività di ice breaking, il gruppo può imparare alcune cose sorprendenti sui partecipanti.

Rime

L'attività per rompere il ghiaccio consiste nel dividere il gruppo in squadre e dare ad ognuna un pezzo di carta con una frase. La squadra deve poi mimarla. Alla fine, le altre squadre devono indovinare quale fosse la frase.

Disegnami

L'educatore distribuisce a tutti un foglio di carta e un pennarello. e dà ai partecipanti 10 minuti per disegnare un'immagine o un cartone animato che rappresenti se stessi. Può essere qualsiasi cosa, anche solo un sorriso, un cane, uno strumento musicale, un luogo ecc. Quando il tempo è finito, ogni persona deve alzarsi e dire perché quello che ha disegnato dice qualcosa di sé.

Questo è uno dei giochi per rompere il ghiaccio di maggior successo perché dà alle persone la libertà di esprimersi liberamente, dando via tanto o poco di se stessi, a loro piacimento.

Hobby preferito

Questo gioco rompighiaccio richiede uno spazio aperto in cui le persone possano muoversi. L'educatore seleziona su una categoria, come "Hobby preferito". Ognuno deve poi mettersi in un gruppo con tutti quelli che hanno lo stesso hobby preferito. Ciò richiederà al singolo partecipanti di confrontarsi con tutti i membri del gruppo. Dopo un po' si formeranno dei gruppi.

Il bello delle attività per rompere il ghiaccio è che permette di formare gruppi di persone che la pensano come loro. Avranno immediatamente qualcosa di cui parlare tra di loro per il resto delle attività di team building.



ATTIVITÀ

ATTIVITA' 1

Organizzare un'attività di team building per un gruppo specifico di persone con DI al fine di migliorare la collaborazione all'esterno. Mentre vengono strutturate le attività di team building, rispondere alle seguenti domande:

- Quale attività di team building sarebbe la più adeguata per uno specifico gruppo di persone con DI?
- Quali adattamenti nelle attività di team building faresti per uno specifico gruppo di persone con DI?
- Quali attività per rompere il ghiaccio sceglieresti come parte delle tue attività di team building? Perché?

Preparare un testo di circa 300 parole.

ATTIVITA' 2

Usando il modello fornito (Allegato 20), gli educatori impareranno come pianificare una caccia al tesoro.



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

[Comprendere le barriere all' Accessibilità](#)

[La lista definitiva delle attività di team building](#)

[Passi per un Team Building di successo](#)

[Come pianificare una caccia al tesoro](#)

[Caccia al tesoro nella natura](#)

MODULO 8

VALUTARE L'ESPERIENZA
ALL'APERTO



INTRODUZIONE AL MODULO

Gli educatori stanno realizzando gli strumenti necessari alla valutazione dell'apprendimento dei partecipanti per fornire un feedback descrittivo e per sviluppare ulteriori attività che aiutino ad incrementare i risultati già ottenuti dei partecipanti.

Gli educatori possono usare una varietà di strategie di valutazione al fine di ottenere informazioni sull'apprendimento dei partecipanti. Tali strategie dovrebbero essere triangolate al fine di includere l'osservazione, le conversazioni tra partecipante ed educatore e ciò che da questi ultimi viene realizzato. Gli educatori usano poi le informazioni raccolte per regolare l'istruzione e fornire un feedback.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Analizzare i benefici dell'esperienza all'aperto
- Valutare l'esperienza all'aperto e proporre idee per migliorarla
- Condividere la comprensione dell'esperienza all'aperto
- Capire cosa colpisca maggiormente una persona con disabilità intellettiva di quell'attività
- Acquisire fiducia in se stessi lavorando con le persone con disabilità intellettiva

RISULTATI DI APPRENDIMENTO

 Gli educatori saranno in grado di identificare come e cosa valutare preparando una lista di cose da fare per la valutazione delle attività. 2 h

 Gli educatori saranno in grado di osservare il processo di rimozione delle impressioni e dei sentimenti. 30 min

 Gli educatori saranno in grado di condurre correttamente la conversazione. 1 h

 Gli educatori saranno in grado di trasformare l'impressione in espressione artistica. 1 h

SESSIONI FORMATIVE

- 1 "Dai voce" ai tuoi sentimenti
- 2 Dall' *Impressione* all'*Espressione*



SESSIONE 1

“DAI VOCE” AI TUOI SENTIMENTI

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Analizzare l'attività all'aperto
- ✓ Classificare i feedback necessari al fine di migliorare le attività
- ✓ Pianificare la modalità attraverso cui facilitare e stimolare i partecipanti per ricevere un feedback

Durata complessiva: 1 h 50 min



→ ATTIVITA' DI ICE BREAKING

L'educatore inizierà l'introduzione al modulo dando il benvenuto ai partecipanti e chiedendo loro di guardare il video e/o la presentazione PowerPoint dell'esperienza outdoor o degli obiettivi del progetto.

→ CONVERSAZIONE: INDIVIDUARE CHE TIPOLOGIA DI FEEDBACK SI VUOLE OTTENERE AI FINI DEL COMPLETAMENTO DELLA VALUTAZIONE

L'educatore inizierà la conversazione in modo da facilitare i partecipanti nel cercare di individuare quale feedback sarebbe utile per la valutazione e il miglioramento dell'attività outdoor.

L'obiettivo è quello di capire meglio quali sono stati gli sforzi fisici durante lo svolgimento dell'attività considerando la durata della stessa, il paesaggio, l'attrezzatura necessaria e quale potrebbe essere l'influenza della variabile meteorologica.

È necessario valutare se l'attività richiede di lavorare in gruppi più o meno grandi, nella considerazione delle necessità specifiche degli adulti con DI con cui si lavora.

Dopodiché, l'educatore cercherà di confrontarsi con i partecipanti su quali sarebbero i modi migliori attraverso i quali una persona con DI può esprimere il sentimento dominante una volta che l'attività outdoor si è conclusa.

→ VALUTARE L'EFFICACIA DELL'APPRENDIMENTO ESPERIENZIALE

Questa sessione ha lo scopo di aiutarvi a valutare l'impatto dell'apprendimento esperienziale.

Una buona pratica di valutazione vi aiuterà a determinare l'apprendimento dei discenti, se vi sono altri benefici da perseguire oltre quelli attesi. Tale attività potrà rivelare risultati inaspettati. È importante sottolineare che non esiste un modo "giusto" per valutare l'esperienza condotta all'aperto.

La valutazione dovrebbe essere vista come un processo collaborativo che viene realizzato in collaborazione con tutte le persone coinvolte. La valutazione è più efficace quando:

- è un processo continuo che include la

pianificazione e la realizzazione delle attività (il ciclo di valutazione, pianificazione, gestione, controllo).

- coinvolge tutti nell'identificazione delle domande a cui si dovrà rispondere
- utilizza approcci creativi che interessano le persone coinvolte
- evidenzia e celebra i successi e le conquiste
- incoraggia una valutazione sincera dei progressi, per imparare da ciò che non ha funzionato così come da ciò che ha funzionato.



ATTIVITÀ

Preparare un PPT di un'attività all'aperto (esperienza di vita reale o inventatene una ai fini del compito). Definire le potenziali domande che potrebbero sorgere da quell'esperienza all'aperto e provare a rispondere alle domande precedenti dal punto di vista di una persona con DI. Per valutare quest'attività, presentarla ad un gruppo di persone con DI e ai loro familiari/caregiver.



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

Capire le barriere all'Accessibilità



SESSIONE 2

DALL'IMPRESSIONE ALL'ESPRESSIONE

La sessione ha l'obiettivo di:

- ✓ Rievocare l'esperienza dell'attività all'aperto
- ✓ Stimolare la conversazione tra i partecipanti sull'esperienza dell'attività all'aperto
- ✓ Ottenere riscontri soggettivi e oggettivi dell'attività all'aperto
- ✓ Organizzare conversazioni in classe e in piccoli gruppi che incoraggino i partecipanti ad articolare ciò che stanno pensando e a sviluppare ulteriormente il loro pensiero
- ✓ Imparare a porre domande efficaci per aiutare i discenti ad esprimere il proprio pensiero
- ✓ Osservare i partecipanti mentre eseguono i compiti
- ✓ Definire attività in grado di fornire ai partecipanti una varietà di modi per dimostrare il loro livello di apprendimento

Durata complessiva: 2 h 50 min



→ ATTIVITA' DI ICE BREAKING: RIEVOCARE LA SENSAZIONE

L'educatore darà benvenuto ai partecipanti e chiederà loro di guardare il video e/o la presentazione Power Point dell'esperienza all'aperto.

Il feedback verrà documentato e poi riutilizzato per personalizzare il materiale formativo.

→ CONVERSAZIONE: ESPRIMERE I PROPRI SENTIMENTI ED IMPARARE DALL'ESPERIENZA OUTDOOR

L'educatore inizierà la conversazione in modo da facilitare i partecipanti ad esprimere i loro sentimenti ed emozioni durante l'esperienza outdoor.

L'educatore modererà la conversazione e cercherà di ottenere risposte soggettive e oggettive dai partecipanti. L'educatore segnerà tutte le risposte sulla lavagna e cercherà di raggrupparle in una lista.

STEP 1

E' importante tenere traccia di tutte le informazioni relative alla parte fisica dell'attività (è stata dura/moderata/facile?; l'attrezzatura era sufficiente e agevole?; quali sono le emozioni riguardo la natura e l'esperienza all'aperto vissuta?).

STEP 2

Raccogliendo tutte le risposte, l'educatore dovrà incentivare la conversazione con i partecipanti per generare risposte ed emozioni che potrebbero potenzialmente migliorare la stessa attività all'aperto o per apportare modifiche all'attività al fine di far fronte ad eventuali criticità riscontrate.

Il feedback verrà documentato e poi riutilizzato per personalizzare il materiale formativo.

→ PRODOTTI: TRASFORMARE LA SENSAZIONE E L'APPRENDIMENTO OUTDOOR IN OPERA D'ARTE

L'educatore spiegherà quali sono le possibilità di realizzare un'opera d'arte seguendo le impressioni ricavate dall'esperienza condotta all'aperto.

Si potrebbe trattare di un semplice schizzo, di una storia scritta, un disegno o un video registrato (con un telefono cellulare).

Successivamente, ai partecipanti verrà richiesto di produrre la propria opera d'arte individuale o di gruppo sull'esperienza outdoor.



ATTIVITÀ

Realizzate 2 opere d'arte e presentatele al gruppo di persone con DI per ottenere un feedback.



FONTI/ RISORSE EDUCATIVE APERTE

[Nebraska Physical Education Vetting Rubric](#)

[I benefici del lavoro collaborativo](#)

[Un'analisi intermodale dell'esperienza di apprendimento dal punto di vista dell'allievo](#)

[Affrontare le emozioni con tecniche di arte-terapia](#)

[Attività rompighiaccio per piccoli gruppi](#)

Allegati



ALLEGATO 1: TOMBOLA DEGLI ANIMALI

MODULO NR.1 - EDUCAZIONE AMBIENTALE PER L'INCLUSIONE SOCIALE

SESSIONE NR. 2 - L'IMPORTANZA DELLA NATURA E DELL'AMBIENTE

Questa attività può essere replicata da educatori che lavorano con adulti con disabilità intellettiva per rinforzare le competenze acquisite attraverso la parte teorica. In particolare, vengono consolidate le competenze relative alla conoscenza e alla distinzione della fauna che si può incontrare in natura.

Prima dell'attività

L'educatore sceglie 8 (o più) immagini di animali e del cibo di cui questi si nutrono. Prepara anche delle carte extra che rappresentano gli alimenti che gli animali scelti non mangiano. L'educatore raccoglie i suoni degli animali scelti.

I partecipanti vengono divisi in 2 o più gruppi e viene dato un buzzer (ad esempio un campanello) attraverso il quale possono prenotare il loro turno quando richiesto. L'educatore copre le immagini degli animali con un foglio di carta.

Istruzioni

L'educatore riproduce il primo suono registrato e chiede ai partecipanti di indovinare di quale animale si tratta. Il primo che prenota il suo turno ha due tentativi per indovinare. Se i partecipanti indovinano, l'animale viene scoperto e tutte le squadre hanno 30 secondi per attaccare il cibo giusto accanto all'animale corrispondente.

Vince chi fa più punti (il verso dell'animale + il suo cibo).

È possibile avere diverse alternative di cibo per gli animali. L'educatore controlla l'andamento del gioco e incoraggia gli adulti a partecipare.



ALLEGATO 2: CINQUE SENSI

MODULO NR.1 - ENVIRONMENTAL EDUCATION FOR SOCIAL INCLUSION

SESSIONE NR. 2 - THE IMPORTANCE OF NATURE AND ENVIRONMENT

Attività di osservazione ed esplorazione dell'ambiente circostante attraverso l'uso dei cinque sensi per potenziare la riflessione e la discussione, stimolando la curiosità dei partecipanti.

Materiale necessario

Frutta secca (es. arachidi - noci - nocciole - mandorle - castagne)

1 benda

Istruzioni

1. Organizzare gli adulti in coppie - uno per indossare la benda e l'altro come guida. Se gli adulti sono riluttanti a indossare una benda, possono semplicemente chiudere gli occhi.
2. Ricordate alla guida che deve comunicare chiaramente con il suo partner e avvertirlo/la degli ostacoli.
3. Chiedere alla guida di condurre il partner verso un oggetto tenendolo delicatamente per mano o permettendogli di tenerlo per le spalle.
4. Incoraggiare gli adulti a tastare attentamente l'oggetto, arrivando il più in alto possibile e il più in basso possibile. Si possono usare altri sensi oltre al tatto?
5. Una volta esplorato a fondo, chiedi alla guida di riportare i partner al punto di partenza.
6. Gli adulti possono ora rimuovere la benda e tentare di indovinare dove sono stati portati e quale oggetto stavano esplorando, per esempio un albero specifico.

ALLEGATO 3: I COLORI DELLE EMOZIONI

MODULO NR.1 - EDUCAZIONE AMBIENTALE PER L'INCLUSIONE SOCIALE

SESSIONE NR. 2 - L'IMPORTANZA DELLA NATURA E DELL'AMBIENTE

L'attività mira a valutare l'efficacia dell'attività sugli adulti e ad esprimere le loro emozioni.

L'obiettivo finale è quello di verificare l'efficacia dell'attività, lasciando che ogni partecipante esprima la propria opinione.

Creare momenti di verifica alla fine di un'attività aiuta gli educatori a pianificare attività future insieme agli stessi partecipanti, anche sulla base delle valutazioni precedenti.

Preparazione e materiali necessario

Sale grosso, gessetti colorati, carta, forbici, matite o penne, cucchiaini, barattoli o ciotole, bottiglia di vetro, imbuto.

Dividere il sale tra le diverse ciotole e usare le forbici per raschiare i gessetti colorati nelle piccole ciotole, ogni ciotola ha un colore diverso. Il numero di ciotole varia a discrezione dell'educatore, per esempio 4.

Preparare un cartoncino per ogni ciotola su cui scrivere le parole chiave da associare ad ogni colore (es. suggerimenti, cose imparate, coinvolgimento, nuova amicizia, altro).

Disporre le ciotoline con i cucchiaini in un cerchio intorno alla bottiglia.

Istruzioni

I partecipanti stanno in cerchio e a turno, seguendo l'esempio dell'educatore, versano nella bottiglia il sale corrispondente alle emozioni provate, spiegando le ragioni delle loro scelte.

Alla fine, la bottiglia può essere conservata come ricordo della bella esperienza vissuta insieme al gruppo.



ALLEGATO 4: LA REGOLA DELLE 3 R

MODULO NR.1 - EDUCAZIONE AMBIENTALE PER L'INCLUSIONE SOCIALE

SESSIONE NR.3 - CONSIGLI PER ADOTTARE UNO STILE DI VITA SOSTENIBILE

L'attività ha lo scopo di sensibilizzare e rafforzare le competenze legate alla regola delle 3R costruendo un vaso riciclato da piantare nel terreno.

Materiale necessario

Vecchi contenitori di plastica o cartoni
Vernici, lana e altri materiali artigianali per la decorazione
Colla e forbici
Una miscela di terriccio e compost
Contenitori adatti come rocce, ghiaia o vasi rotti
Semi o piantine

Istruzioni

1. Prendere un contenitore di plastica
2. Tagliare uno spazio abbastanza largo per permettere il riempimento della fioriera con il terreno
3. Forare la base più volte per permettere all'acqua di defluire
4. Decorare la fioriera
5. Riempire la base con un vaso adatto
6. Riempi la fioriera con una miscela di terra e compost
7. Pianta una piantina nel terreno e innaffia



ALLEGATO 5: A HOUSE FOR BIRDS

MODULO NR.1 - EDUCAZIONALE AMBIENTALE PER L'INCLUSIONE SOCIALE

SESSIONE NR.3 - CONSIGLI PER UNO STILE DI VITA SOSTENIBILE

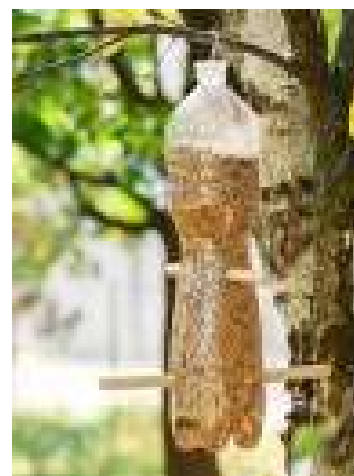
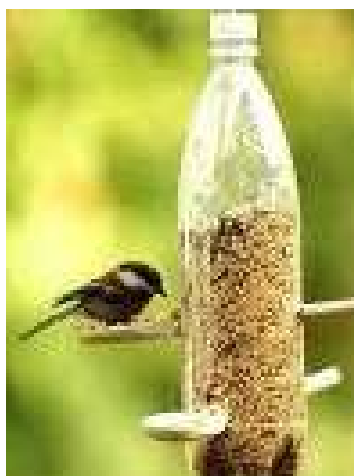
Materiale necessario

- 3 o 4 bottiglie di plastica
- Strumento appuntito
- Corda
- 2 bastoni
- Forbici

Istruzioni

1. Usare uno strumento appuntito per fare dei fori nel fondo della bottiglia
2. Fare due fori sui lati opposti della bottiglia
3. Usare le forbici per allargare i due fori
4. Spingere il bastone attraverso i fori per creare un appiglio
5. Fare due fori nella parte superiore e infilare la corda
6. Riempire con mangime per uccelli e rimettere il tappo della bottiglia

Per ulteriori informazioni, clicca [qui](#).



Ottimo lavoro! Vai a cercare un posto dove appendere la tua casetta per gli uccelli!

ALLEGATO 6: L'OUTDOOR PER L'INCLUSIONE

MODULO NR.2 - L'EFFICACIA DELL'APPRENDIMENTO ALL'APERTO CON DISCENTI VULNERABILI

SESSIONE NR.2 - DIVENTARE UN LEADER OUTDOOR: SOFT SKILLS ESSENZIALI PER UNA LEADERSHIP DI SUCCESSO

Istruzioni

I partecipanti sono divisi in piccoli gruppi di 3/5 persone.

Ruoli

Ad ogni persona del gruppo viene assegnato un ruolo specifico, come segue:

- Facilitatore-> Il facilitatore aiuta il gruppo a concentrarsi e assicura che tutti possano partecipare e che nessuno domini.
 - Cronometrista- > Questo ruolo controlla il tempo che il gruppo impiega per portare a termine i suoi compiti. Dà aggiornamenti regolari per rendere i membri del gruppo consapevoli di dove si trovano in termini di tempo. Può chiedere al gruppo di determinare se possono fare il lavoro entro il tempo assegnato o se è necessario fare un cambiamento.
 - Motivatore -> Questo ruolo incoraggia i partecipanti ad implementare l'attività e riconosce il ruolo di tutti all'interno del team.
 - Presentatore -> Il presentatore è la persona incaricata di presentare i risultati del lavoro di gruppo. Lei/lui raccoglie le informazioni durante le attività e si prepara ad organizzarle in modo significativo.
 - Planner -> è la persona responsabile di guidare i compagni di squadra nell'organizzazione del lavoro.
- Una volta assegnato, ogni partecipante è invitato a rispettare il ruolo di tutti e a non prendere la responsabilità di qualcun altro.

ATTIVITÀ

FASE 1

Ai gruppi viene dato il seguente compito da completare in 25 minuti: State trascorrendo alcuni giorni al Parco Naturale di Wild Oaks in Norvegia. La natura è incredibile e il paesaggio è mozzafiato. Siete accampati lì da alcuni giorni e vorreste visitare le cascate di Stenseth. Hai chiesto informazioni ai ranger locali perché vorresti tornare con un piccolo gruppo di adulti con PWID. Il ranger ti ha spiegato che l'unico sentiero disponibile per raggiungere le cascate è il sentiero E5 con le seguenti caratteristiche:

- 6 km di lunghezza
- 150 metri di dislivello
- Segnalato con cartelli blu e gialli ogni 350 metri - non molto visibile
- Nessun punto di ristoro lungo il sentiero
- Il terreno è roccioso ma abbastanza regolare e facile da percorrere
- È una zona piovosa

Cosa faresti per rendere il sentiero per le cascate di Stenseth più accessibile al tuo gruppo di adulti con DI?

FASE 2

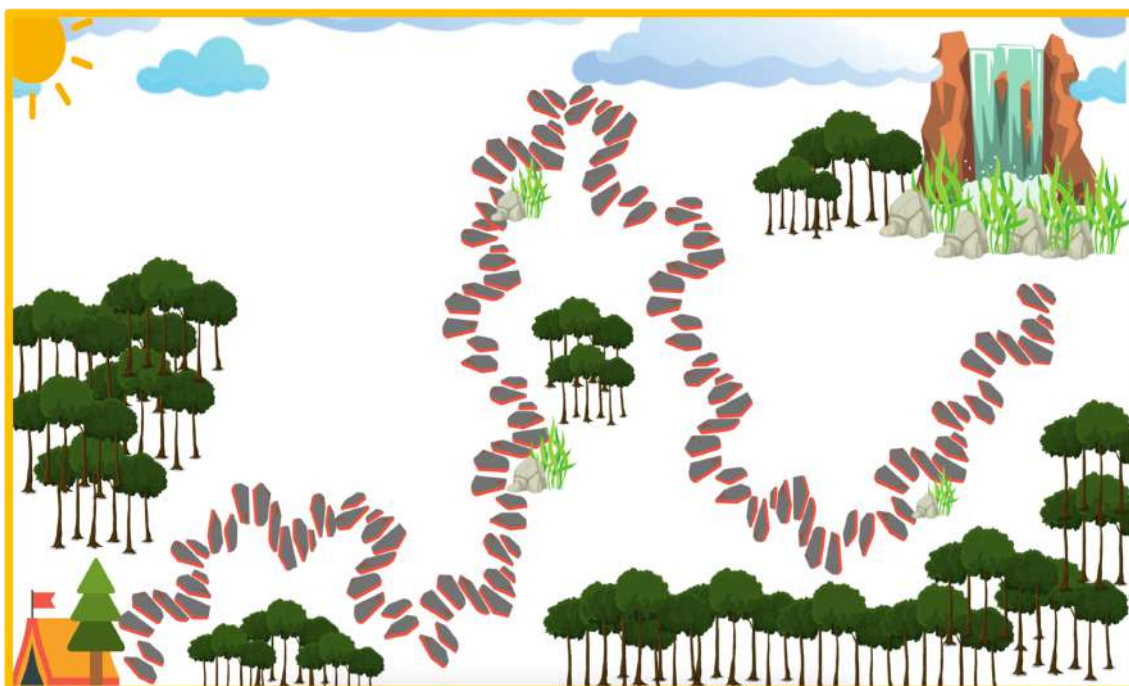
Ad ogni gruppo viene chiesto di preparare una presentazione finale (max 5 minuti). Si accetta qualsiasi tipo di presentazione, dal ppt all'uso della mappa con gli appunti presi. Ad ogni gruppo vengono date le istruzioni, le carte che designano i ruoli e la seguente mappa del sentiero delle cascate di Stenseth.

Obiettivi dell'attività

1. Lavorare in gruppo per risolvere i problemi in un tempo determinato
2. Rispettare il ruolo di ognuno in un ambiente cooperativo
3. Incoraggiare la partecipazione di tutti
3. Elaborare soluzioni creative a problemi concreti all'aperto.



The Stenseth Waterfalls Trail



Carte



ALLEGATO 7: INIZIAMO L'AVVENTURA - ATTIVITÀ DI ICEBREAKING

MODULE NR.3 - COME PROGETTARE ATTIVITÀ FORMATIVE ALL'APERTO PER SVILUPPARE ABILITÀ E COMPETENZE DELLE PERSONE CON DI SESSIONE NR. 4 - PREPARARE ADULTI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA ALLE ATTIVITÀ ALL'APERTO

Questa attività mira a facilitare la socializzazione nella fase preparatoria e a promuovere la formazione del gruppo.

Sintesi dell'attività

L'attività può essere proposta in una fase iniziale per favorire il legame tra i diversi partecipanti.

Inoltre, l'attività consolida le competenze degli adulti per essere promotori all'interno delle relazioni e nel costruirne di nuove.

Preparazione e materiale necessario

Il file allegato a questo modello deve essere stampato su entrambi i formati e deve essere tagliato seguendo le tessere del puzzle; scotch.

Suggerimento: Se volete potete stampare su carta o laminare la carta.

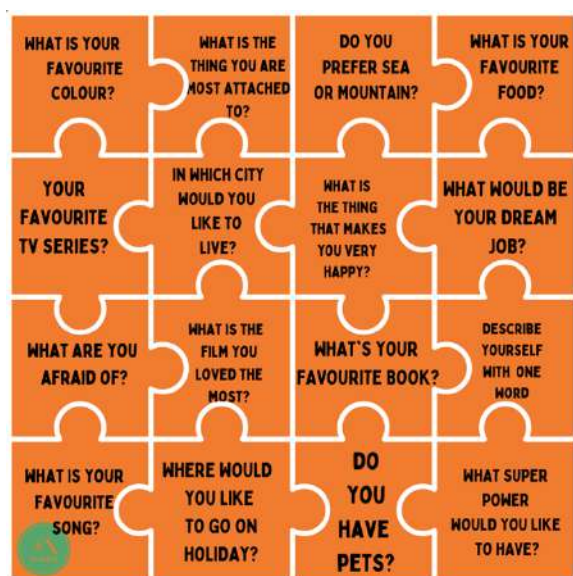
Istruzioni

L'attività è strutturata in due fasi:

1. Al centro, mettere le carte ritagliate con le domande rivolte verso il basso. A turno, ogni partecipante pesca una carta e risponde alla domanda, tenendo la carta in mano (per rompere il ghiaccio, l'educatore può iniziare per primo).
2. Una volta che tutti hanno risposto a una o più domande, i partecipanti possono essere invitati a girare le carte sul lato del disegno e lavorare insieme per costruire il puzzle. Una volta che il puzzle è completo, tutti i pezzi possono essere messi insieme con del nastro adesivo per mostrare come il contributo di ognuno sia prezioso per il gruppo.

Adattamenti

L'attività è versatile a seconda delle esigenze e può quindi essere svolta sia all'esterno che all'interno. Ogni elemento di questa attività (fronte e retro del puzzle, le domande e lo slogan) può essere modificato e riadattato secondo le necessità di ogni gruppo.



ALLEGATO 8: PREPARATI L'AVVENTURA!

MODULE NR.3 - COME PROGETTARE ATTIVITÀ FORMATIVE ALL'APERTO PER SVILUPPARE ABILITÀ E COMPETENZE DELLE PERSONE CON DI

SESSIONE NR. 4 - PREPARARE ADULTI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA ALLE ATTIVITÀ ALL'APERTO

Questa attività ha lo scopo di aiutare gli adulti a valutare cosa è necessario portare con sé durante l'attività all'aperto e realizzare una Check list dei materiali da portare.

Sintesi dell'attività

L'attività serve a ragionare insieme ai partecipanti sul materiale che può essere necessario portare nell'attività all'aperto.

Attraverso questa attività vengono sostenute e rafforzate le capacità di pianificazione e organizzazione, di attenzione, di decisione e di problem solving dei partecipanti.

L'educatore stimola gli adulti a riflettere sulla motivazione della scelta di una cosa piuttosto che un'altra in base alla sua utilità, al rispetto della stagione, ai bisogni, agli imprevisti.

Preparazione e materiale necessario

L'educatore prepara diversi materiali, alcuni dei quali sono utili, altri no (es. costume da bagno, scarpe, pantaloni lunghi, ombrello, torcia, cappello, ecc).

Istruzioni

L'attività è divisa in due fasi:

1. L'educatore mette i materiali sul pavimento e chiede ai partecipanti di sceglierne uno. Per rendere l'attività più interattiva, è possibile creare un percorso con i diversi materiali. Un partecipante volontario è bendato e il gruppo lo guida a raccogliere gli oggetti dando indicazioni (vai a destra, vai a sinistra, fermati). È possibile che ognuno dei partecipanti, a turno, sia bendato.
2. Dopo che tutto è stato raccolto, l'educatore promuove una discussione collettiva sui motivi per cui il gruppo ha scelto quell'oggetto. Dopo la discussione, quando tutti insieme sono giunti alla decisione, segnano l'oggetto scelto sulla lavagna o sul poster.

L'educatore avrà già preparato la lista con gli oggetti necessari e la distribuirà alla fine dell'attività sotto forma di lista di controllo da dare agli adulti. Questi ultimi la porteranno a casa e la useranno ogni volta che sarà necessario.

Adattamenti

Questa attività può essere fatta in modo più statico, tenendo i materiali sul tavolo.

BE READY FOR THE ADVENTURE!



What do i carry in my backpack?



	SWEATER	
	WATERPROOF JACKET	
	SCARF AND GLOVES	
	CHANGE OF CLOTHES (T-SHIRT, PANTS, SOCKS...)	
	SNACK AND LUNCH	
	A BOTTLE OF WATER	

ALLEGATO 9: VALUTAZIONE FINALE -SI O NO?

MODULE NR.3 - COME PROGETTARE ATTIVITÀ FORMATIVE ALL'APERTO PER SVILUPPARE ABILITÀ E COMPETENZE DELLE PERSONE CON DI

SESSIONE NR. 4 - PREPARARE ADULTI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA ALLE ATTIVITÀ ALL'APERTO

Questa attività mira a valutare l'efficacia dell'attività sugli adulti e ad esprimere le loro emozioni.

Sintesi delle attività

L'obiettivo finale è quello di verificare l'efficacia dell'attività, lasciando che ogni partecipante esprima la sua opinione.

Creare momenti di revisione alla fine di un'attività aiuta gli educatori a pianificare attività future insieme agli stessi partecipanti, anche sulla base delle valutazioni precedenti.

Preparazione e materiale necessario

I partecipanti stanno in fila, davanti a loro ci sono due sedie (una con la carta rossa in alto, una con la carta verde in alto).

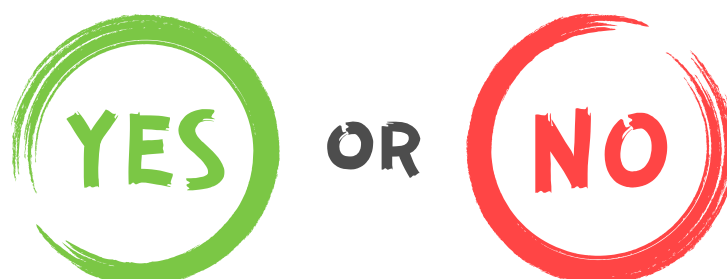
- un foglio verde con la parola sì
- un foglio rosso con la parola no
- nastro adesivo
- due sedie

Istruzioni

L'educatore ha già preparato una lista di domande che porrà ai partecipanti che a turno si siederanno sulla sedia corrispondente alla loro risposta. Una volta seduti, l'educatore invita i partecipanti a motivare la loro scelta.

Adattamenti

Un esempio potrebbe essere quello di preparare delle carte (verdi per il sì, rosse per il no) da mettere su due sedie (se l'attività si svolge all'esterno, attaccarle sui tronchi di due alberi). In anticipo, l'educatore ha preparato una serie di domande relative all'attività e le pone ai partecipanti che, uno alla volta, si siederanno sulla sedia-risposta. L'educatore, per migliorare la conversazione, chiede loro di motivare la loro scelta.



ALLEGATO 10: COME PROGETTARE ATTIVITÀ RICREATIVE ALL'APERTO

MODULE NR.3 - COME PROGETTARE ATTIVITÀ FORMATIVE ALL'APERTO PER SVILUPPARE ABILITÀ E COMPETENZE DELLE PERSONE CON DI

SESSIONE NR.5 - PORTARE L'APPRENDIMENTO ALL'APERTO - COME MODELLARE L'APPRENDIMENTO ALL'APERTO EFFICACE PER L'EMPOWERMENT DELLE PERSONE CON DI

Identificazione dei partecipanti

Perché avete selezionato questi studenti?

Identificazione dei risultati

Quali sono le aree chiave su cui concentrarsi / le competenze su cui puntare? Quali indicatori userete?

Identificazione delle attività ricreative outdoor

Quali attività all'aperto realizzerete? Perché avete scelto quelle specifiche attività? Avete fornito ai vostri studenti attività all'aperto che li interessano, li sfidano e li motivano?

Integrazione nel programma educativo

Le attività all'aperto sono integrate nel vostro programma educativo? Se sì, come?

Coinvolgimento delle persone con DI

Come coinvolgerete i vostri discenti nella pianificazione di tali attività? Coinvolgerete i genitori/care givers e terrete conto di ciò che dicono?

Guidare la riflessione di discenti ed educatori

Come guiderete la riflessione dei discenti durante e dopo la loro esperienza? Come rifletterete voi/altri educatori sull'imminente attività di apprendimento esperienziale, le sue connessioni con il contenuto del corso e le aspettative per l'apprendimento degli studenti?

Creare un ambiente sicuro

Come garantirete un ambiente sicuro?

Monitoraggio e valutazione dell'impatto delle attività all'aperto

Fornirete opportunità ai vostri discenti di rivedere e valutare i loro progressi? Come valuterete l'impatto delle tue attività di apprendimento all'aperto?

ALLEGATO 11: CREA IL TUO PIANO OPERATIVO!

MODULE NR.3 - COME PROGETTARE ATTIVITÀ FORMATIVE ALL'APERTO PER SVILUPPARE ABILITÀ E COMPETENZE DELLE PERSONE CON DI

SESSIONE NR.5 - PORTARE L'APPRENDIMENTO ALL'APERTO - COME MODELLARE L'APPRENDIMENTO ALL'APERTO EFFICACE PER L'EMPOWERMENT DELLE PERSONE CON DI

INTENZIONE

Cosa volete ottenere, risultati desiderati compresi?

COINVOLGIMENTO DI ADULTI CON DI

Quali azioni intraprenderete per coinvolgere gli adulti con DI prima, durante e dopo l'attività?

INTEGRAZIONE

Le attività all'aperto sono integrate nel programma educativo?

ESECUZIONE

Quali azioni intraprenderete (compreso quanto costerà e quanto sarà finanziato)?

IMPATTO

Come monitorerete e valuterete le attività?

STAFF/ COLLABORATORI

All'interno/all'esterno della vostra organizzazione (ad esempio, organizzazioni che si occupano di outdoor, etc.)

CRONOGRAMMA

ALLEGATO 12: CONSIGLI PER L'ARRAMPICATA SU ROCCIA PER GLI EDUCATORI CHE LAVORANO CON I PERSONE CON DI

MODULO NR. 4 - COME GESTIRE L'ARRAMPICATA OUTDOOR ED IL BOULDERING CON LE PERSONE CON DI

SESSIONE NR. 1 -INTRODUZIONE ALL'ARRAMPICATA SU ROCCIA E ATTIVAZIONE COMPORTAMENTALE

INDOSSA SCARPE COMODE

Le scarpe da arrampicata per aiutano a fissare gli appigli. Le scarpe da arrampicata devono essere indossate strette e di solito sono dolorose per gli arrampicatori principianti. Quindi, le scarpe sportive sono una buona opzione.



MIGLIORA LA TUA PRESA!

Proprio come i ginnasti, gli arrampicatori usano il gesso (magnesite) per migliorare la loro presa. La magnesite aiuta a mantenere le mani asciutte ed a fornire una presa più salda.



NON AVER PAURA DI FALLIRE

Tappetini per il bouldering evitano le lesioni da caduta. Se utilizzi una palestra di arrampicata certificata, i tappetini boulder saranno disponibili.



INIZIA IN PICCOLO!

Arrampicare gradualmente potrebbe essere la scelta migliore. All'inizio, i partecipanti dovranno utilizzare le prese e gli appigli più grandi possibili.



TRAVERSA

La prima tecnica di arrampicata su roccia che può essere utilizzata con le persone con DI è la traversa, la scalata in verticale. Il divertimento e la sfida di una traversata è passare da un lato all'altro, piuttosto che arrivare in cima. Non sono necessarie corde o imbracature.



RISCALDATI PRIMA DI ARRAMPICARE

Impara un riscaldamento di base e farlo prima di ogni sessione di arrampicata (rotazioni dell'anca, flag & reach etc.)



ALLEGATO 13: É TUTTA UNA QUESTIONE DI EQUILIBRIO

MODULO NR. 4 - COME GESTIRE L'ARRAMPICATA OUTDOOR ED IL BOULDERING CON LE PERSONE CON DI

SESSIONE NR. 3 - REGOLAZIONE EMOTIVA EFFICACE E CENTRO DI GRAVITÀ

Ci sono molti esercizi che possiamo fare per migliorare il nostro equilibrio, qui sotto potete trovare quattro esercizi che si possono eseguire quando non si sta arrampicando.



Come trovare il proprio centro di equilibrio (Video)



Equilibrio su una gamba sola: occhi chiusi (Video)



Equilibrio su una gamba sola: testa girata (Video)



Equilibrio su una gamba sola: occhi chiusi con testa girata (Video)

ALLEGATO 14: AFFRONTARE IL SOVRACCARICO SENSORIALE

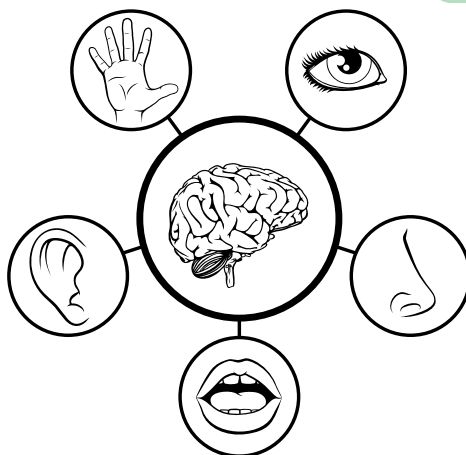
MODULO NR. 5 - COMPETENZE LEGATE AL TREKKING

SESSIONE NR. 1 - BENEFICI DELL'ESCURSIONISMO PER PERSONE CON DI E COSE DA CONSIDERARE PRIMA DI PARTIRE

Porta un piccolo tappetino o una stuoia su cui sederti per le pause. Se proprio non ti piacciono gli insetti, porta il tuo spray per insetti. È importante conoscere le piante appiccicose o comunque pericolose nella tua zona, così puoi evitare di toccarle.

Porta gli occhiali da sole

Se sei sensibile al rumore del traffico, pianifica la tua passeggiata lontano dalle strade, scegli i boschi. Gli alberi possono fare un buon lavoro per attutire il suono.



Porta un olio essenziale che puoi annusare quando attraversi zone con odori (per esempio, sterco di mucca), che sono noti che possono darti fastidio.

Porta i cibi e gli spuntini che ami, una barretta proteica di riserva, un sacchetto di noccioline o qualsiasi cosa ti piaccia come spuntino d'emergenza.

ALLEGATO 15: CONSIGLI PER SCEGLIERE UN PERCORSO A PIEDI

MODULE NR. 5 - COMPETENZE LEGATE AL TREKKING
SESSIONE NR. 2 - E' ORA DI CAMMINARE!

☐	Partecipanti: livello fisico & il loro livello di funzionamento
☐	Quanto tempo avete a disposizione
☐	Distanza
☐	Dislivello
☐	Tipo di terreno
☐	Periodo dell'anno e condizioni meteo
☐	Logistica

ALLEGATO 16: OUTDOOR E PERSONE CON DI: UN CASO STUDIO

MODULO NR. 6 - GESTIONE DEI RISCHI NELLE ATTIVITÀ ALL'APERTO SESSIONE NR. 1 - DEFINIZIONE DI GESTIONE DEL RISCHIO

Hai il seguente caso di studio:

- Attività: Escursione di 1 ora nelle tue montagne locali per un gruppo di giovani di 15 persone con lieve ID, senza esperienza precedente e stato fisico medio
- Attrezzatura: No
- Istruttori: 2
- Data: Ottobre

1. Elencare alcuni fattori di rischio causali per:

- a. Persone
- b. Attrezzature
- c. Ambiente

2. Elencare alcune strategie di riduzione del rischio per:

- a. Persone
- b. Attrezzature
- c. Ambiente

Esempio:

	Fattori causali	Strategie di riduzione del rischio
Persone	Scarsa supervisione del gruppo	Tenere insieme il gruppo a un ritmo adeguato - Nominare i chiudi fila
Attrezzatura	Nessuna radio da montagna portata in caso di emergenza medica	Portare la radio di montagna, organizzare programma in anticipo
Ambiente	Nebbia e scarsa visibilità possibile durante l'inverno	Assicurarsi che lo staff sappia orientarsi, (uso di mappa, bussola e capacità di trovare il percorso)

3. Fornire soluzioni di gestione del rischio per il caso studio tenendo conto di quanto segue:

- Pericolo osservato
- Chi può essere danneggiato?
- Il possibile risultato
- Valutazione del rischio Prima di prendere i controlli
- Misure di controllo
- Valutazione del rischio dopo i controlli
- Ulteriori controlli richiesti
- Valutazione del rischio dopo ulteriori controlli

Ecco un esempio

- Pericolo osservato: Terreni derivanti dalla manipolazione dei lombrichi
- Chi può essere danneggiato? Educatori e adulti con ID
- Il possibile risultato: Reazione allergica ai batteri del suolo
- Valutazione del rischio prima di prendere i controlli: Basso
- Misure di controllo: Uso di guanti, gel antisettico per le mani e lavaggio delle mani
- Valutazione del rischio dopo i controlli: Basso
- Ulteriori controlli richiesti: N/D
- Valutazione del rischio dopo ulteriori controlli: N/D

4. Rifletti sul materiale di cui sopra e dai una tua definizione di gestione del rischio.

ALLEGATI 17: L'ESERCIZIO DEI "SEI CAPPELLI PER PENSARE"

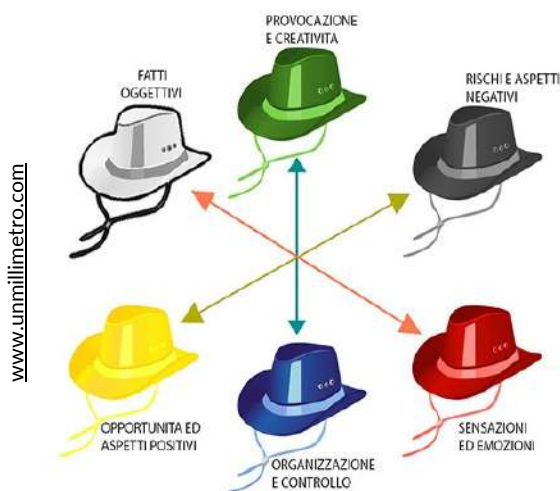
MODULO NR. 6 - GESTIONE DEI RISCHI NELLE ATTIVITÀ ALL'APERTO

SESSIONE NR. 2 - RISCHI LEGATI ALLE ATTIVITÀ ALL'APERTO DELLE PERSONE CON DI

FASE 1

In diversi piccoli gruppi di sei persone (a loro scelta con chi lavorare, dato che questo è un argomento delicato), i partecipanti discutono la loro comprensione del termine 'disabilità intellettuale'. È preferibile includere nei gruppi persone con diversi background culturali. I gruppi devono "pianificare il loro viaggio". Per fare questo piano, useranno l'esercizio di De Bono "Six Thinking Hats".

Le istruzioni saranno le seguenti: In questa sessione dovete elaborare il vostro piano per organizzare un'attività all'aperto per persone con DI. La vostra squadra deve concordare un'attività finale. Per fare questo useremo i "Sei cappelli pensanti", un esercizio per rendere più facile il processo decisionale. Ogni ruolo di pensiero è identificato con un "cappello di pensiero" simbolico colorato. Indossando e cambiando mentalmente i "cappelli", si può facilmente focalizzare o reindirizzare i pensieri, la conversazione o la riunione.



Nel redigere il vostro piano, potete prendere in considerazione le seguenti questioni:

- gestione del traffico
- esposizione ai raggi ultravioletti (UV)
- condizioni meteorologiche avverse (pioggia, vento, ghiaccio, temperature estreme, ecc.)
- disastri naturali (tempeste, incendi, inondazioni, ecc.)
- animali e insetti
- piante nocive
- ambiente generale (oggetti appuntiti, pericoli di inciampo, terreno, ecc.)
- partecipanti con condizioni mediche preesistenti
- ferite e incidenti
- ambienti non controllati (luoghi pubblici, estranei ecc.).

FASE 2

Presentazione del viaggio al resto del gruppo e condivisione di pensieri e idee.

FASE 3

Rifletti sul materiale di cui sopra e, se possibile, elenca ulteriori rischi legati alle attività all'aperto delle persone con DI.

ALLEGATO 18: STEREOTIPI E OPINIONI COMUNI DELLE PERSONE CON DI

MODULO NR. 6 - GESTIONE DEI RISCHI NELLE ATTIVITÀ ALL'APERTO

SESSIONE NR. 3 - DIFFICOLTA' DELLE PERSONE CON DISABILITA' INTELLETTIVA NEL FARE ATTIVITÀ ALL'APERTO

FASE 1

Il facilitatore farà una breve presentazione e analisi dei diversi livelli di disabilità intellettuale (come menzionato sopra nel background teorico). Più specificamente, saranno discussi i seguenti livelli di disabilità:

- Lieve
- Moderata
- Grave
- Profonda

FASE 2

Sul pavimento, su 4 punti, ci saranno 4 fogli che dichiareranno "D'accordo", "Fortemente d'accordo", "In disaccordo", "Fortemente in disaccordo".

I partecipanti saranno in piedi e il facilitatore leggerà le seguenti frasi. I partecipanti andranno a posizionarsi sullo stato con cui sono più d'accordo. I partecipanti che non sono sicuri della loro risposta possono stare nel mezzo. Le frasi sono le seguenti:

- La vita delle persone con disabilità è totalmente diversa da quella delle persone senza disabilità.
- Non c'è niente che una persona possa fare per aiutare ad eliminare le barriere che le persone con disabilità devono affrontare.
- Le persone con disabilità sono coraggiose, coraggiose, eroiche e ispiratrici per vivere con la loro disabilità
- Le persone con disabilità hanno sempre bisogno di aiuto.

Dopo che i partecipanti hanno scelto lo stato con cui sono più d'accordo ("D'accordo", "Fortemente d'accordo", "In disaccordo", "Fortemente in disaccordo") devono spiegare perché lo credono.

FASE 3

Rifletti sul materiale di cui sopra e, se possibile, elenca ulteriori livelli di disabilità intellettuale e identifica gli stereotipi e le credenze che puoi avere, e che spesso sono radicati nella disinformazione e nei malintesi su cosa significhi vivere con una disabilità.

ALLEGATO 19: CREARE POSTER

MODULO NR. 6 - GESTIONE DEI RISCHI NELLE ATTIVITÀ ALL'APERTO

SESSIONE NR. 3 - DIFFICOLTÀ DELLE PERSONE CON DISABILITÀ INTELLETTIVA NEL FARE ATTIVITÀ ALL'APERTO

FASE 1

La squadra si dividerà in 4 gruppi (preferibilmente con diversi background culturali e livello di esperienza).

I 4 gruppi devono creare un poster, rispondendo alle seguenti domande:

- Che tipo di attività all'aperto consiglierebbero ad un giovane con disabilità intellettiva per iniziare a partecipare (senza esperienza), che chiede il vostro consiglio? (Un gruppo avrà una persona con lieve, uno con moderata, uno grave e uno con profonda DI)
- Quando e come partecipare?
- Per quanto tempo?
- Come tutti gli altri - o no?
- Quali difficoltà prendereste in considerazione?

FASE 2

Ogni gruppo ha 3 minuti per presentare le idee principali del poster. I successivi 2' il resto del gruppo condividerà le impressioni.

FASE 3

Rifletti sul materiale di cui sopra e, se possibile, elenca ulteriori rischi legati alle attività all'aperto delle persone con DI.

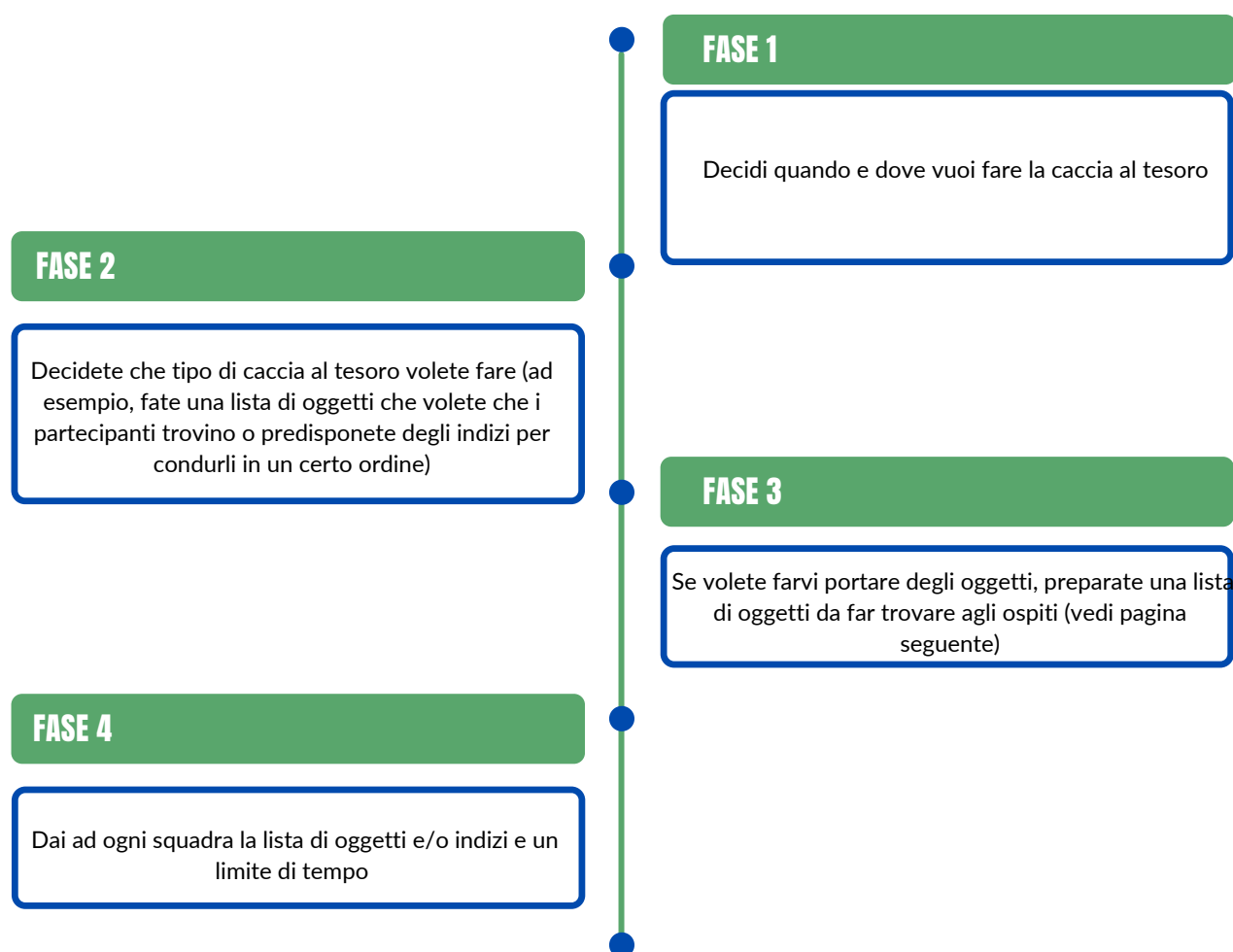
ALLEGATO 20: CACCIA AL TESORO IN NATURA - COME INIZIARE

MODULO NR. 7 - COLLABORAZIONE ALL'APERTO

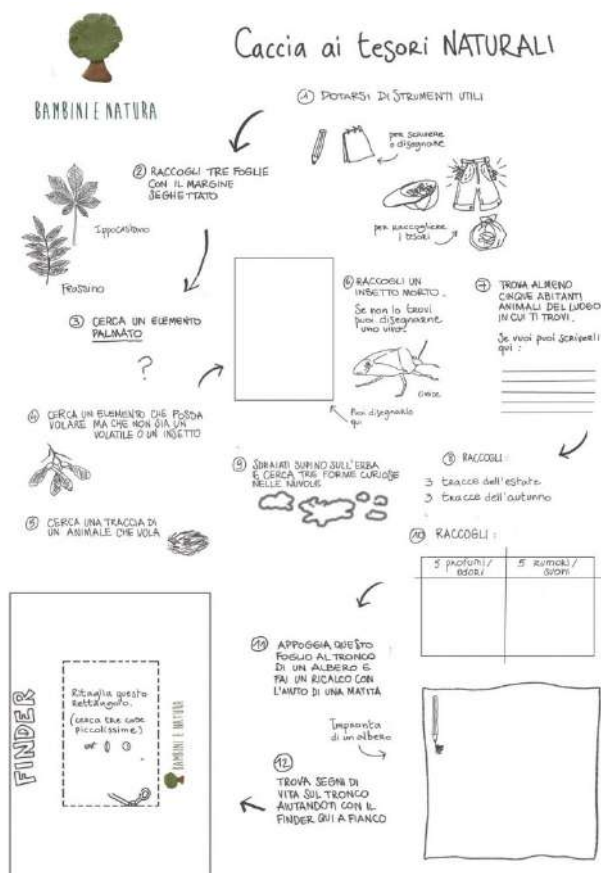
SESSIONE NR. 3 - MIGLIORI PRATICHE PER INCORAGGIARE LA COLLABORAZIONE

Le cacce al tesoro possono essere fatte al chiuso, all'aperto o una combinazione di entrambi. Possono comportare la ricerca di oggetti o semplicemente seguire degli indizi fino al punto successivo.

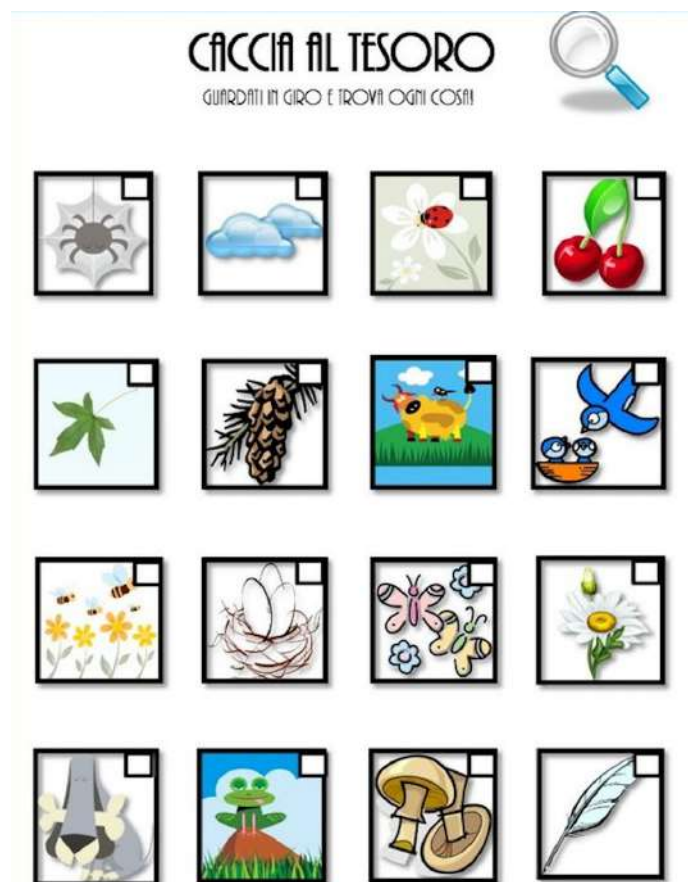
Ecco come iniziare:



Buona caccia al tesoro!!



Una caccia al tesoro..naturale

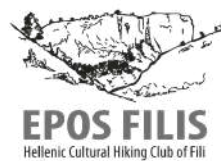


Il libretto fai da te per una caccia al tesoro nella natura



Caccia al tesoro nella natura

HI-ABILITY: CHI SIAMO



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea





Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

Hi-Ability - Developing social and professional skills through outdoor experiences.

Nr. 2020-1-IT02-KA204-079809



Questo documento è rilasciato con licenza Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)