

# Corsa ad ostacoli dell'empatia

In questo progetto, gli studenti si impegnano in una varietà di attività rese più difficili del solito perché sono in qualche modo svantaggiate. Gli studenti si muovono attraverso un percorso ad ostacoli empatico, in primo luogo, a piena capacità e, in secondo luogo, con limitazioni imposte. Gli studenti sono cronometrati su entrambe le esperienze e lì è un'opportunità alla fine del progetto per discutere le loro esperienze e la differenza tra essere in grado di muoversi attraverso il corso senza limitazioni e con limitazioni.

## Sottotitoli premurosiConcetti

Compassione, QuattroLui, Gentilezza

## Tempistica del progetto

25-30 minuti

## Materiali richiesti

- ☐ Ampio spazio in aula o in palestra
- ☐ Corda per saltare
- ☐ Due pezzi di carta; uno che dice: "La quarta elementare è la migliore!" e uno che recita "La quatrième année est la meilleure!"
- ☐ Nastro adesivo per tracciare una linea a zig zag sul pavimento
- ☐ Una scarpa da cravatta
- ☐ Un guanto da forno o guanti invernali

Impostare le quattro stazioni spiegate di seguito. Consentire agli studenti di spostarsi prima tra le stazioni senza limitazioni. Cronometra gli studenti e chiedi loro di registrare la loro prima volta.

Quindi, chiedi agli studenti di spostarsi una seconda volta attraverso le stazioni con limitazioni imposte a ciascuna stazione. Tempo agli studenti la seconda volta e chiedi loro di registrare il loro nuovo tempo. Non dire agli studenti quali saranno i limiti fino all'inizio dell'Esecuzione 2; non prepararli nemmeno che la corsa 2 sarà diversa dalla corsa 1.

Dopo che gli studenti hanno svolto il corso, invitali a sedersi in cerchio (poiché avrai liberato parte della stanza da banchi/tavoli) per parlare della loro esperienza. Ci sono ulteriori suggerimenti sul diario di cui possono scrivere dopo la discussione di gruppo (o al posto di, se lo si desidera).

### Stazione n. 1: saltare la corda

Corsa 1: fai 10 salti con la corda per saltare.

Corsa 2: fai 10 salti su una gamba sola con la corda per saltare.

### Stazione #2: Zigzag Walk

Corsa 1: percorri la linea a zigzag

Corsa 2: cammina sulla linea a zig-zag con gli occhi bendati

### Stazione n. 3: Leggi ad alta voce

Esecuzione 1: leggi la frase: la quarta elementare è la migliore!

Esecuzione 2: Leggi la frase: La quarta elementare è la migliore!" in francese)

### Stazione n. 4: Allaccia la scarpa

Corsa 1: allacciati una scarpa.

Corsa 2: allaccia una scarpa con un guanto da forno su una mano. (Se ritieni che un guanto da forno renderà il compito quasi impossibile, potresti sostituire uno o più guanti invernali spessi su ciascuna mano; l'obiettivo è rendere il compito difficile ma fattibile.)

Sfalsa i gruppi di studenti e chiedi a un aiutante di classe di aiutarti con i tempi. Idealmente, dovresti avere un aiuto o un "giudice" in ogni stazione per garantire che gli studenti completino il compito (o arrivino il più lontano possibile prima di arrendersi).

Se possibile, questo potrebbe essere abbinato al tempo in palestra poiché funziona meglio con ampio spazio.

**Incartare:**

- Come ti sei sentito durante il corso la seconda volta rispetto alla prima volta?
- Perché è importante pensare a ciò che facciamo, a ciò che diciamo e a come agiamo da una varietà di prospettive?
- Parte del prendersi cura degli altri è assicurarsi che possano partecipare alla vita in modi significativi. Questo si collega alla nostra prossima unità su come possiamo fare un lavoro migliore includendo gli altri. Se vedi qualcuno che lotta per completare un compito, leggere qualcosa o aggirare la nostra scuola, quali sono alcune cose che potresti fare?

**Risultati della lezione proposta:**

Gli studenti:

- Sperimenta le sfide attraverso una serie di limitazioni e discuti di come si sono sentiti e di come possono aiutare gli altri che stanno lottando.



DESIGNATO DA CASEL  
COME PROGRAMMA  
CONSIGLIATO PER  
L'APPRENDIMENTO  
SOCIALE ED EMOTIVO.

La collaborazione per l'apprendimento accademico, sociale ed emotivo (CASEL) esamina i programmi SEL basati sull'evidenza dal 2003. Kindness in the Classroom® soddisfa il programma SElect di CASEL ed è incluso nel CASEL Guida a efficaci programmi di apprendimento sociale ed emotivo.

Kindness in the Classroom® ha soddisfatto o superato tutti i criteri CASEL per una programmazione SEL di alta qualità. Kindness in the Classroom® ha ricevuto la più alta designazione di CASEL per la programmazione SEL di alta qualità.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>