

DE CE ESTE CERUL ALBASTRU?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



"Creativitatea este inteligența care se distrează."

Albert Einstein

INDEX

1 - PROIECT . 4

2 - DESPRE PARTENERI/ORGANIZATII . 7

3- SFATURI PENTRU FACILITATORI. 9

4 – IMPACT . 15

ANEXE . 19

non formal education

emozioni

absztrakció

constientizare

imaginação

youth

scienza

önkifejezés

creativitate

externalização

movement

innovazione

személyes fejlődés

implicare

curiosidade

emotions

attività fisica

nyitottság

De ce este cerul albastru în câteva cuvinte

"Toti și tot ceea ce te înconjoară sunt profesorii tai." – Ken Keyes Jr.



Proiectul își propune să le explice tinerilor conceptele științifice care ne fac să vedem cerul albastru prin resurse vizuale atractive, în cadrul unei narațiuni poetice care urmărește să extindă imaginația tinerilor în citirea lumii înconjurătoare, folosind dansul și mișcarea ca instrument principal. De asemenea, își propune să încurajeze formele infinite de exprimare ale tinerilor și să îi facă să se perceapă pe ei înșiși ca parte a lumii naturale. Este, de asemenea, o modalitate de promovare a incluziunii sociale și de sensibilizare a educației prin sport.

Cei mai mulți tineri se străduiesc să învețe concepte științifice abstracte prin învățare teoretică. Valoarea acestui proiect provine din combinarea diferitelor stiluri de învățare (sportiv, artistic, interpersonal etc.) într-o sesiune unică aplicată la știință.

Activitățile creative dezvoltă abilitățile motorii, cognitive și relaționale ale tinerilor (și nu numai). Este un spațiu pentru a povesti despre sine, pentru a face descoperiri și, de asemenea, pentru a-i educa pe colegi.

Proiectul constă în 4 sesiuni sportive locale, realizate în fiecare dintre țările partenere. Aceste LSS sunt compuse din 8 ateliere fiecare (1 pe săptămână timp de 2 luni) cu grupuri diferite.

Pe lângă aceste LSS, au avut loc 4 întâlniri transnaționale pentru a monitoriza proiectul și alte evenimente locale de conștientizare și diseminare pentru a contribui la răspândirea rezultatelor proiectelor. Durata totală a proiectului este de 18 luni.



Obiectiv principal

Combaterea lipsei de metode alternative, inovatoare de incluziune socială și metode participative pentru dezvoltarea competențelor sociale, personale și educaționale la copii, combinând metodologia sportului și educația non-formală.

Obiective specifice

-Promovarea incluziunii sociale și a egalității de șanse prin intermediul practicii sportive, în special prin dezvoltarea competențelor sociale, culturale, personale și educaționale la copii, combinând metodologiile educaționale informale și/sau non-formale cu practicarea de activități fizice care îmbunătățesc sănătatea.

-Promovarea educației prin intermediul sportului, prin implementarea unor inițiative care combină valorificarea și dezvoltarea competențelor copiilor cu practicarea activităților fizice, în vederea dezvoltării depline a acestora și, în consecință, a contribuției la creșterea egalității de șanse în societate și la reducerea riscului de a intra în procesele de producție și reproducere a excluziunii sociale.

-Dezvoltarea și/sau consolidarea rețelelor de colaborare între organizațiile active în domeniul educației non-formale pentru copii și tineri, al sportului și al politicilor publice, cu intenția de a crea împreună și de a împărtăși metode și instrumente inovatoare și participative pentru dezvoltarea competențelor la copii.



DESPRE PARTENERI/ORGANIZATII

Asociația Tinerilor cu Inițiativă Civică este o organizație de tineret, apolitică, ONG, care își propune să stimuleze dezvoltarea societății românești prin atragerea tinerilor spre cetățenie activă și promovarea valorilor culturale locale și naționale.

Aceasta joacă un rol activ în comunitatea sa - lucrând cu tineri și adolescenți din centre de plasament, familii sărace, bătrâni, șomeri și care se confruntă cu alte probleme sociale. Unul dintre obiectivele sale principale este incluziunea tinerilor dezavantajați din localitate prin diferite metode, cum ar fi sportul, muzica, teatrul, dansul și pictura.

Pentru a-și atinge obiectivele, ei cooperează cu familiile, autoritățile locale, școlile primare, liceele și universitățile locale, dezvoltând proiecte împreună cu acestea.

Asociația Eurotender își propune să contribuie la succesul politicii structurale a Uniunii Europene în regiunea Marilor Câmpii din sudul Ungariei.

În calitate de organizație de utilitate publică, își propune să promoveze coeziunea socială și economică.

Activitățile sale includ: sprijinirea persoanelor defavorizate din regiune, în principal îmbunătățirea condițiilor grupurilor etnice, tinerilor, persoanelor în vârstă, femeilor și persoanelor cu handicap; examinarea situației actuale a pieței muncii și a protecției sănătății la locul de muncă și realizarea unei dezvoltări durabile în armonie cu politicile UE.

Prin activitățile principale - formare/educație, cercetare, dezvoltarea de materiale de formare, organizarea de evenimente de schimb de cunoștințe - scopul este de a contribui la măsurile și inițiativele care vizează promovarea integrării grupurilor dezavantajate, sprijinirea învățării interculturale, multiplicarea alfabetizării mediatice, cu un accent deosebit pe tineri.



DCTR este o asociație culturală care urmărește să îmbunătățească și să democratizeze accesul tuturor la formare legată de sustenabilitate, inteligență emoțională și artă.

Lucrează pentru membrii săi și pentru comunitățile de persoane cu oportunități reduse, prin parteneriate cu entități publice și private.

Metoda sa de lucru constă în utilizarea conștientizării corpului, a mișcării și a dansului pentru a îmbunătăți abilitățile fiecăruia.

PROACTING se naște din identificarea în comun a problemelor și absența soluțiilor care incită la o nouă direcție de transformare a realității sociale.

Recunoaște problemele și nevoile actuale, în special în spectrul tinerilor și în domeniul incluziunii sociale, al antreprenoriatului, al angajabilității și chiar al inovării.

Cu o cunoaștere apriorică a provocărilor imense și a barierelor impuse tinerilor pentru dezvoltarea personală, socială și profesională, obiectivul principal este de a fi un vehicul pentru accesul la noi experiențe care să permită nu doar dezvoltarea de competențe - precum și recunoașterea -, ci și accesul la oportunități care să permită indivizilor să reflecteze, să (co)creeze și să acționeze pentru schimbări interne și externe.

L'ORMA este o agenție educațională non-profit care dezvoltă și oferă cele mai bune experiențe formative/expresive posibile începând cu anul 2000, bazate pe educație non-formală și care vizează creșterea personală și profesională a tinerilor, părinților și profesorilor. Obiectivul principal este de a promova, încuraja și realiza schimbări sociale într-un mod sustenabil din punct de vedere financiar: toate veniturile sunt reinvestite în misiunea sa.



proacting

A forța de fazer acontecer!



Cine sunt formatorii și facilitatorii?

Fiecare asociație are un grup de facilitatori care au fost implicați și au implementat acest proiect.

Asociația Tinerilor cu Inițiativa Civică: Laurentiu Petrea și Daniela Petrea

Asociația Eurotender: Zsanett Fügő și Dániel Fábrián

DCTR: João Almeida și Catarina Feio

PROACTING: Débora Rebelo și André Marques.

L'ORMA: Sara Marini, Stefania Ristoro, Nicholas Pappini și Viola Sambrotta.

SFATURI PENTRU FACILITATORI

"Nu poți învăța un om nimic, poți doar să-l ajuți să găsească ceva în el însuși."

Galileo

Ce face Facilitatorul?

Facilitatorul este persoana responsabilă de desfășurarea sesiunilor.

El/ea pregătește sesiunile, le coordonează și le pune în aplicare.

El/ea ar trebui:

- să stabilească un mediu sigur și de încredere pentru toți participanții și să fie disponibil pentru a ajuta și a pune întrebări;
- să promoveze valori pozitive, să fie tolerant și să ajute participanții. Atitudinea ar trebui să fie de nejudicare, integrând pe toată lumea activitățile;
- să stabilească regulile, să explice limitele și să expună conținutul;
- utilizeze un limbaj adecvat vârstei tinerilor";
- să fie întotdeauna atenț, pentru a adapta atitudinea și întrebările la moment;
- puna întrebări, ghideze concluziile proprii ale tinerilor, ceara feedback și sa faca un bilanț la toate sesiunile.

Care este rolul participanților?

În cadrul acestui proiect, participanții iau, în general, rolul unui tânăr om de știință care experimentează în mod activ pentru a explora noi profunzimi, construind ipoteze și testând validitatea acestora.

Ei sunt observatori, începând prin a conștientiza ceea ce îi înconjoară. Fiecare participant este atât actor, cât și public, având posibilitatea de a observa ceea ce se întâmplă, de a se implica spontan, hotărând întotdeauna în funcție de propriul timp. Observarea și acțiunea îi oferă tânărului posibilitatea de a oferi un moment în calitate de "protagonist" a ceea ce se întâmplă.

O sesiune pas cu pas

1- tinerii au fost ajutați să ajungă la locul respectiv nu doar fizic, ci și în spirit și în minte. Instruindu-i să se concentreze asupra lor înșiși, în mediul înconjurător, și apoi să se observe pe ei înșiși în mediul dat. Pentru aceasta, au fost folosite energizante/încântătoare.

2- a avut loc o activitate de teambuilding, pentru a crea un mediu de învățare sigur și conexiuni și uniune între participanți.

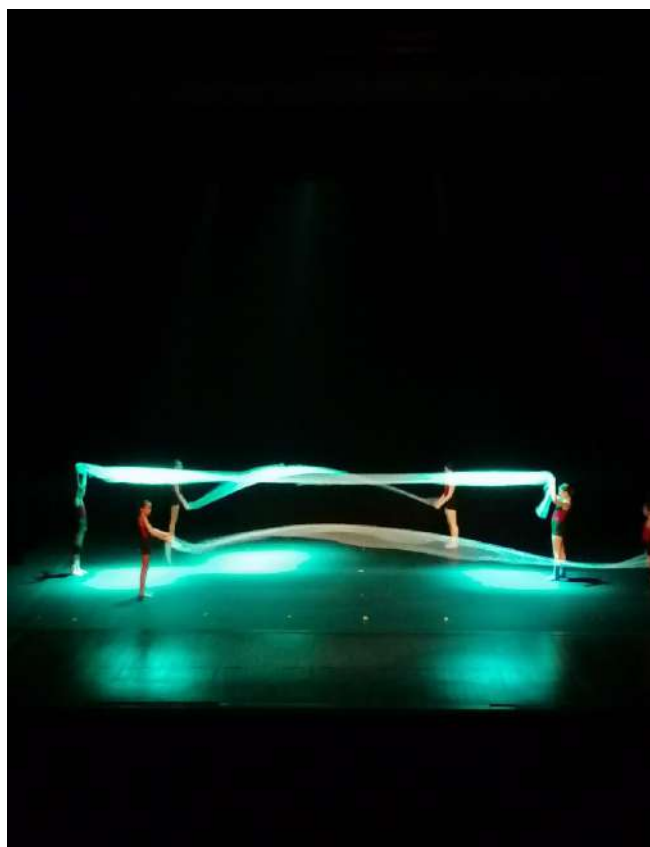
3- o încălzire a corpului, cu utilizarea unor tehnici de gimnastică de bază, tehnici de respirație și de întindere, dans sau teatru.

4- o conversație pe tema specifică a sesiunii, în care tinerii și-au exprimat interesele și ideile, dar care lasă loc și observațiilor facilitatorului, determinând strategia ideală de abordare a tinerilor și de desfășurare a sesiunii.

5- un exercițiu fizic care gravitează în jurul temei sesiunii și care se desfășoară astfel încât tinerii să o conștientizeze, putând fi vorba de lumea naturală, sau de interiorul acesteia.

6- un timp de relaxare, răcorire și întindere, astfel încât tinerii să revină la calm și să se întoarcă în lume.

7- în final, are loc o reflecție asupra sesiunii și a învățării resimțite odată cu aceasta.



Principiile educației non-formale care trebuie avute în vedere

Centrat pe cel care învață

Metodologia procesului de creație a fost scrisă pentru a satisface instinctul înnăscut de explorare și de auto-exprimare al tinerilor.

Programul educațional folosește strategii interactive pentru a-i implica pe tineri și pe tineri pentru a-și dezvolta abilitățile și noile competențe și pentru a se adapta la nevoile și caracteristicile grupului, punând astfel accentul pe experiența de învățare a tinerilor și nu pe o metodă fixă.

Metodologia este adaptabilă la caracteristicile grupului (vârstă, experiență în ENF sau dans, dificultăți educaționale, ...).

Acord între formatori și cursanți cu privire la obiectivele de învățare

La începutul sesiunilor există o parte dedicată stabilirii unor obiective și reguli comune, astfel încât tinerii să se simtă implicați în proiect și motivați să participe.

Transparență

La începutul fiecărei sesiuni, facilitatorul ar trebui să expună ceea ce este planificat pentru ziua respectivă, fără a dezvălui toate detaliile, dar lăsându-i pe tineri să se pregătească pentru ceea ce urmează.

Confidențialitate

Atunci când subiectele dificile sunt discutate direct și deschis cu grupul, este mai probabil ca tinerii să vorbească cu facilitatorul pentru a-i sfătui sau pentru a-și împărtăși problemele și gândurile. Facilitatorul își poate da cu părerea, dar nu trebuie să dezvăluie niciodată ceea ce s-a spus în conversațiile private.

Este corect să ofere posibilitatea de a împărtăși într-un mod circular, adică să ofere tuturor posibilitatea de a se exprima. În același timp, este important să învățăm să respectăm timpul celor care au mai multe dificultăți în a se exprima, fără a-i forța.

Atenție la conținut și la metodologie

În timp ce acordăm atenție nevoilor și intereselor tinerilor, precum și coeziunii și compoziției grupului, lucrăm cu un cadru clar care oferă obiective și instrumente comune tuturor organizațiilor.

Voluntarism

Una dintre cheile educației non-formale este faptul că nu este obligatorie. Prin urmare, participanții vor fi încurajați să participe, dar niciodată forțați.

Rolul facilitatorului este de a crea un loc sigur și distractiv care să promoveze implicarea tinerilor, astfel încât, ca grup, să creeze o atmosferă de participare și angajament.

Participare

Una dintre cele mai mari provocări pentru activități este încurajarea tinerilor să fie activi în timpul sesiunilor. Educația între egali este considerată o prioritate, așa că este întotdeauna o idee bună să reamintim grupului că viața este mai distractivă atunci când ne implicăm activ în ceea ce facem. Dacă faci lucruri fără energie sau motivație, nu le vei găsi niciodată amuzante sau distractive.

Proprietatea

Deoarece rezultatele învățării pot fi obținute doar cu participarea și implicarea activă a participanților și cu contribuțiile acestora prin schimbul de informații, proprietatea atât asupra rezultatelor sesiunilor, cât și asupra procesului prin care acestea sunt obținute este pur și simplu împărțită între formatori și participanți.

Valori și practici democratice (egalitate și echitate)

Sesiunile sunt un spațiu în care participarea, opiniile și feedback-ul participanților au aceeași importanță. Toți participanții contribuie în mod egal și toate opiniile lor sunt luate în considerare de către antrenori. Deciziile sunt luate în grup.

Tuturor tinerilor li se garantează atingerea unor obiective de învățare similare, astfel încât cei care au nevoie de mai multă atenție și/sau explicații sunt ajutați nu doar de antrenori, ci și de colegii lor.

Este necesar să nu uităm că activități precum spargeri de gheață, jocuri de team building și teatru pot contribui la dezvoltarea unui mediu de învățare sigur și la îmbunătățirea relațiilor dintre membrii grupului.



Diferența dintre feedback, debriefing și reflecție

DEBRIEFING - Debriefing-ul este procesul de examinare și analiză strategică a ceea ce s-a întâmplat după încheierea unui eveniment sau a unei activități, în contextul învățării. (Stephanie Lancaster). Scopul debriefing-ului nu este doar de a furniza informații, ci de a ajuta participantul să părăsească situația experimentală într-o stare de spirit similară cu cea în care a intrat în ea (Aronson, 1988).

SUGESTIE - Vorbiți despre fapte (ce s-a întâmplat), rezumându-le.

EVALUARE: acțiunea de a-și forma o opinie despre cantitatea, valoarea sau calitatea unui lucru după ce s-a gândit cu atenție la el. Ex. Cât de aproape a fost această sesiune de așteptările dumneavoastră?

REFLECȚIE: reflecție atentă asupra unui lucru, uneori pe o perioadă lungă de timp. Reflecția ar trebui să fie făcută de către tineri către tinerii înșiși. În mod ideal, ar trebui să existe o reflecție rapidă după fiecare activitate (acestea ar trebui să fie întrebări mai specifice legate de activitatea în sine) și una la sfârșitul zilei, în cazul în care sunt planificate mai multe activități. Dacă faceți un proces de lungă durată cu tinerii, de exemplu, la finalul procesului, îi puteți îndruma să reflecteze asupra tuturor sesiunilor.

Sursă: "Încearcă să te gândești la ce ai de gând să faci: Dicționarul Oxford (evaluare și reflecție)

Exemple de întrebări pentru a ghida procesul de reflecție:

Evaluarea a ceea ce s-a întâmplat

- Cum vă simțiți după activități? Ce s-a schimbat? Ce a rămas la fel?
- Momentul dvs. preferat
- Un lucru pe care l-ați învățat astăzi
- Cum v-ați simțit în timpul activităților?
- Un cuvânt sau o imagine care v-a rămas în minte după sesiune?
- Ce s-a schimbat astăzi? cum veți vedea lumea într-un mod diferit?
- Este ceva ce ați vrut să spuneți, dar nu ați spus?
- Credeți că ați aflat mai multe despre dumneavoastră?
- Care activitate v-a făcut să vă simțiți cel mai bine?
- Într-un cuvânt, rezumați-vă sentimentele de astăzi

Concentrarea asupra viitorului (relevant mai ales la finalul unui proces pe termen mediu/lung, dar important și de la o sesiune la alta)

- Ce ați dori să se întâmple data viitoare?
- Ce veți face cu aceste cunoștințe?
- Ce ați reținut din sesiune?
- Ce ar trebui să repetăm data viitoare?
- Unde să mergem de aici înainte? (în special la finalul unui anumit proces, pentru ca tinerii să se gândească ce pot face de acolo înainte)

When Preparing The Sessions...

1. Luați în considerare grupul țintă și problema pe care doriți să o abordați;
 2. Stabiliți rezultatele învățării pe care doriți să le obțineți;
 3. Reflectați asupra metodei pe care doriți să o utilizați și adaptați-o la toate cele de mai sus;
 4. Definiți activitățile pas cu pas, cu durata și materialele: creați un orar pentru sesiune, dar rămâneți flexibili în ceea ce privește punerea în aplicare;
- Țineți cont de faptul că obiectivele trebuie ajustate, dacă este necesar;



"Noi nu învățăm din experiență... învățăm reflectând asupra experienței"

John Dewey

Impactul asupra participantilor

Cum se măsoară impactul asupra participanților?

A SE OBSERVA: Ca întotdeauna, postura tinerilor, modul în care se poziționează, privirea de pe fețele lor spun o poveste minunată. În general, instructorul ar trebui să fie atent la reacția tinerilor, modul în care aceștia reacționează la scenariu și sarcini îl poate instrui pe instructor cu privire la abordarea pe care trebuie să o folosească.

UTILIZAȚI REFLECȚIA: Activitățile de reflecție la sfârșitul fiecărei sesiuni reprezintă un indicator uriaș pentru formator, în măsura în care permite o perspectivă indirectă asupra modului în care participanții au experimentat activitățile și ce au obținut din ele.

UTILIZAȚI MODALITĂȚI FORMALE DE EVALUARE: În acest proiect, așa cum se poate vedea ca atașament, am creat propriul nostru chestionar (am măsurat stima de sine, pe baza metodei Rosenberg și abilitățile sociale, pe baza unui articol științific al Societății Portugheze de Psihologie a Sănătății, "Pentru mine, este ușor"). Acesta a fost folosit de toate organizațiile, implementat în prima și ultima sesiune a fiecărui grup, astfel încât să putem compara evoluția acestuia. Chiar dacă chestionarul a fost completat la nivel individual, acesta a fost analizat în mod colectiv. Acest lucru ne permite să vedem în ce măsură am avut un impact asupra dezvoltării tinerilor.



Impactul asupra participantilor

...prin observarea formatorilor

- **Competențe sociale:** tinerii au parut treptat mai încrezători în comunicarea cu colegii lor;

- **Creativitate:** prin corelarea diferitelor concepte închise din lumea științifică cu o gândire mai abstractă, tinerii dezvoltă noi moduri de a se privi pe ei înșiși și lumea din jurul lor. Creativitatea se caracterizează prin capacitatea de a percepe lumea în moduri noi, de a găsi modele ascunse, de a face conexiuni între fenomene aparent fără legătură și de a genera soluții. Tinerii au devenit mai curioși și mai critici față de ceea ce învață, față de lumea din jurul lor;

- **Inteligența emoțională:** participanții și-au îmbunătățit capacitatea de a fi empatici și de a-și autogestiona emoțiile;

- **Munca în echipă:** prin intermediul proiectului, copiii au învățat cum să lucreze în grup pentru un scop comun, ceea ce are un potențial incredibil în construirea unei societăți incluzive și cooperative din punct de vedere social;

Pornind de aici, se poate spune că această călătorie de explorare în cadrul actual îi împinge pe participanți la o gândire divergentă, mai degrabă decât convergentă, având în vedere faptul că participanții sunt încurajați în permanență să își deschidă mintea la orice abordare posibilă.



Impactul asupra organizațiilor

Ce am învățat noi, ca organizație, din experiențe non-formale ca acestea?

În calitate de organizații care oferă experiențe de educație non-formală, am învățat și am observat că tinerii din ziua de azi sunt mai deschiși să învețe și să exploreze un spațiu creativ și să experimenteze lucruri noi. De-a lungul anilor, folosind și învățând metode non-formale, am ajuns la concluzia că o experiență de învățare vine în principal din implicarea activă și efortul elevului. De cele mai multe ori, elevul are deja materialul necesar pentru a face față noilor provocări, având nevoie doar de un mediu care să îi susțină lupta intrinsecă pentru creștere. Educația non-formală oferă acest mediu de descoperire, explorare și creativitate.

Experiențele non-formale ne-au permis, ca organizații, să dezvoltăm abordări diferite, bazate pe știință, să găsim metodologii și activități inovatoare. În plus, ne-a făcut să ne mărim și să ne îmbunătățim echipele cu persoane din diferite domenii, ceea ce ne-a sporit impactul asupra comunităților locale.

De asemenea, am observat impactul asupra formatorilor, care acum au o capacitate mai bună de a replica metodologia în viitor și de a o adapta și utiliza în diferite origini. Există, de asemenea, o mai mare conștientizare din partea facilitatorilor cu privire la strategiile de depășire a lipsei de motivație a tinerilor.

Impactul asupra comunității

Permițându-le tinerilor să își prețuiască propria curiozitate și să se exprime mai bine, se ajunge la membri mai sănătoși ai societății. În cele din urmă, aceasta duce la adulți mai deschiși la minte. Astfel de activități pot pune bazele următoarei generații de pionieri, artiști, oameni de știință și profesori.

acest proiect a fost relevant pentru comunitate, în principal pentru profesorii de școală care au avut ocazia să descopere și să implementeze noi instrumente și strategii pentru a-și orienta propria activitate la clasă

Întrucât la acest proiect au participat organizații din zone urbane, cum ar fi Milano, iar altele din zone semi-rurale, cum ar fi Lamego (oraș mic din Portugalia), am observat că impactul în comunitate este mai mare atunci când se află în comunități mai mici, unde nu există un acces prea mare la educație fizică și educația fizică și la activități sportive.

Organizațiile, prin intermediul feedback-ului informal, au observat că impactul s-a extins la familiile tinerilor, ceea ce înseamnă că impactul s-a extins și asupra lor. A fost promovată valoarea sportului și a artei pentru a învăța concepte științifice și pentru a dezvolta abilități transversale, ceea ce face mai probabil ca aceste familii și tinerii să caute mai multe dintre aceste metodologii în viitor.

***"A veni împreună este un început.
Să rămânem împreună este un progres.
A lucra împreună înseamnă succes."***

Henry Ford

Contacte:

coordinator producao@dctr.pt

pagina web a proiectului:

<https://dctr.pt/sport-small-colaborative-partnerships-why-is-the-sky-blue/>

ANEXE

Procesul de învățare pe parcursul sesiunilor a fost o amplificare și o îndrumare a curiozității naturale a copiilor. Natura înnăscută de explorare a copiilor îi echipează cu instrumente pentru a descoperi lumea care îi înconjoară și dimensiunile lor interioare. Aceste sesiuni nu fac decât să ghideze atenția copiilor către aspecte pe care altfel le-ar putea ignora sau trece cu vederea.

"Arta de a preda este arta de a asista la descoperire."

Mark Van Doren

Acesta a fost modelul pe care l-am creat și l-am îmbunătățit. Îl puteți considera un punct de plecare și puteți folosi acest tabel (dacă doriți) pentru a vă planifica sesiunile în detaliu. Iată o versiune editabilă a tabelului, pe care o puteți copia și folosi:

<https://docs.google.com/document/d/18zkOWZzoe7p5UBKWi0QAJzomPb1ej72UZto5Zx4-jmA/edit?usp=sharing>

Sesiunea 1: Ce vezi pe cer?

Activitate	Descriere	Durata
Prezentare și încălzire	<ul style="list-style-type: none"> - În cerc, fiecare membru al grupului își spune numele urmat de un gest, o mișcare sau un sunet; toți repetă numele și elementul folosit de el. - Încălzire (atenție la aliniere și postură). 	
Joc creativ	<ul style="list-style-type: none"> - Tot în cerc, fiecare spune un element pe care îl poate observa/ găsi pe cer și, îndrumat de consilier, fiecare îl desenează cu diferite părți ale corpului; - asociați diferite elemente care se observă pe cer cu mișcarea - explorați / găsiți diferite texturi de mișcare; stabiliți trasee pentru ca mișcările explorate să fie inserate. 	
Compoziția grupului	<ul style="list-style-type: none"> - Construirea unei fraze de mișcare de grup - în mod secvențial, fiecare alege și execută o mișcare, creând și compunând astfel o frază colectivă. 	
Structura coreografică	<ul style="list-style-type: none"> - Concesionarea unei structuri de materiale coregrafice; - prezentare. 	
Relaxation / Stretching	[În conformitate cu activitatea desfășurată în această sesiune, obiectivul este de a termina această activitate corporala].	
Draw the Sky (in group)	<ul style="list-style-type: none"> - Materiale necesare: creioane colorate / ceară, decor. - De făcut: în grupuri, pe o singură foaie de hârtie, fiecare desenează elementele pe care le găsește pe cer și completează creația colegilor săi. 	

Sesiunea 2: Dacă cerul ar putea răspunde, ce ați întreba?

Activitate	Descriere	Durata
Incalzire	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții ritmice și asocierea sunetelor la acțiuni / mișcări. 	

	-Explorarea sunetelor prin intermediul corpului - percuție corporală; respirație diafragmatică; - Plasarea vocală.	
Creație - toată lumea pune o întrebare către cer	- În cerc, se pun întrebări, se privește și se arată spre cer; - Supraveghetorul/formatorul poate sau nu să indice întrebările fiecăruia pentru a le folosi/-structura al 4-lea moment al acestei sesiuni.	
Joc de mimă - compoziție de grup	- În perechi, un element își pune întrebarea către cer, iar partenerul răspunde prin gesturi/mișcări; schimb. - În grup, ei prezintă solii, iar colegii trebuie să găsească răspunsul corect.	
Structura coregrafică	- Concesionarea unei structuri de materiale coregrafice; - prezentare.	
Relaxare / Stretching	[În conformitate cu activitatea desfășurată în această sesiune, obiectivul este de a termina această activitate corporala].	
Reflecție finală	- Materiale necesare: creioane colorate / creioane colorate, foi de hârtie A4.	

Sesiunea 3: Culori și emoții

Activitate	Descriere	Durata
Incalzire	Noțiunea de corp în spațiu: direcții (dreapta / stânga, față / spate), niveluri (înalt / mediu / jos) și planuri (vertical / orizontal); Atenție la celălalt, la apropiere / plecare.	
Conversație în grup	Înțelegeți și identificați cele 5 emoții de bază: bucuria, tristețea, furia / mânia, calmul și frica - în ce circumstanțe se declanșează? Asociați o culoare fiecărei emoții - luați decizii împreună.	
Culori și emoții	Fiecare element alege și ia obiectul colorat de care este cel mai atras emoțional în acel moment sau cel cu care dorește să lucreze; Fiecare își alege individual un loc de lucru; Pe teren, prin mișcare, se explică emoția pe care o anumită culoare a declanșat-o în copil.	

Compoziția grupului și structura coregrafică	- Cu ajutorul compozițiilor copiilor, se creează o structură de materiale coregrafice; - prezentare.	
Relaxare / Întindere	[În conformitate cu activitatea desfășurată în această sesiune, obiectivul este de a termina această activitate corporala].	
Exprimare fără cuvinte (reflecție individuală)	Materiale necesare: borcane / borcane de sticlă cu plastilină sau alt material manipulabil (de exemplu, lână) de diferite culori - acestea pot fi aceleași obiecte folosite în activitatea 3 din această sesiune; De făcut: folosind materialele colorate alese, încercați să exprimați / transpuneți emoții prin intermediul lor.	

Sesiunea 4: Lumină și culoare

Oamenii văd o gamă de culori care merge de la roșu la violet, prin verde, galben și albastru; cu toate acestea, între oameni pot exista variații mari în ceea ce privește detaliile gamei percepute. Limitele spectrului optic variază foarte mult de la o specie la alta. Persoanele daltoniene au adesea dificultăți în vizualizarea culorilor conținute în anumite benzi ale spectrului.

Dacă cele șapte culori ale curcubeului sunt proiectate pe o suprafață albă, unele culori sunt absorbite, iar altele sunt reflectate. Culoarea unui corp este întotdeauna culoarea pe care acesta o reflectă. Altfel spus, un obiect roșu reflectă doar culoarea roșie și le absoarbe pe celelalte. Un obiect alb reflectă toate culorile și va avea întotdeauna culoarea luminii cu care este iluminat - dacă este iluminat cu lumină albă va fi alb, dacă este iluminat cu lumină roșie va fi roșu, dacă este iluminat cu lumină portocalie va fi portocaliu, etc. Cu toate acestea, un obiect negru absoarbe toate culorile și va fi întotdeauna negru - adică, dacă este iluminat cu lumină albă, va fi negru, dacă este iluminat cu lumină roșie, va fi negru, etc. Culoarea unui corp depinde nu numai de acesta, ci și de culoarea care îl luminează.

Fiecărei lungimi de undă aparținând benzii de lumină vizibilă îi este asociată percepția culorii. Chiar și luând în considerare curcubeul, fiecare culoare corespunde unei frecvențe de unde de o anumită lungime - de exemplu, culoarea roșie are o lungime de undă mai mare decât liliacul, care are o lungime de undă scurtă.

Activitate	Descriere	Durata
Incalzire	Acțiuni ale corpului în spațiu: mers, sărituri, contracții, întinderi, răsuciri, înclinări, dezechilibrări, căderi, transfer de greutate, întoarceri, pauze.	
Creați energia mișcării	TIMPUL - diviziune și subdiviziune, durată (scurtă/lungă), pauză, accelerare și decelerație; DINAMICA mișcării - direcția (flexibilă / directă), forța (puternică / ușoară), fluxul (controlat / liber) și timpul (urgent / suspendat).	

Lungimi de undă	Stabilirea unor trasee de explorare a formelor (drepte / curbe), a progresiei spațiale, a proiecției spațiale, a desenului corporal, a convergenței, a direcțiilor și a dimensiunilor (mari / mici).	
Structura coregrafică	- Compunerea unei structuri cu materiale create anterior; - prezentare finală.	
Relaxare / Intindere	[În conformitate cu activitatea desfășurată în această sesiune, obiectivul este de a termina această activitate corporala].	
Reflecție finală	- Materiale necesare: lumini și proiecții. - De făcut:	

Sesiunea 5: Atomi și molecule

Tot ceea ce ne înconjoară este compus din materie. Materia este compusă din molecule. O moleculă poate fi compusă din doi sau mai mulți atomi. Atomul este cea mai mică unitate.

Activitate	Descriere	Durata
Incalzire	- Corpul: explorarea acțiunilor concrete (legănare, înclinare, flexie, contracție, întindere, presare, împingere, tragere, răsucire, scuturare, coborâre, ridicare); - Corpul în relație cu ...: acordarea atenției, apropierea/îndepărtarea, înconjurarea, atingerea și purtarea celui alt ...; - Joc pentru grup.	
Atomi	- Nor electronic cu electroni: - Mișcare solo (atom) - pornind de la explorarea acțiunilor de bază, crearea / inventarea de noi mișcări.	
Molecule	- Atomi, molecule, coliziuni - pe baza activității anterioare, explorați alternanța între soluri și perechi/grupuri prin deplasări.	
Structura coregrafică	- Concesionarea unei structuri de materiale coregrafice; - Prezentare.	
Relaxare / Intindere	[În conformitate cu activitatea desfășurată în această sesiune, obiectivul este de a termina această activitate corporala].	
Reflecție finală	-	

Sesiunea 6: Forme și structuri

Activitate	Descriere	Duration
Manipulare Încălzire	<ul style="list-style-type: none"> - Persoană fizică: - Explorați echilibrul și dezechilibrul (greutate: puternic / ușor); - părți ale corpului, suprafețe și articulații. - În perechi - MANIPULARE: Ghidat de supervisor/antrenor, unul dintre elemente oferă feedback partenerului care are ochii închiși, prin atingerea alternată între zona abdominală și lombară (partea anterioară și posterioară a corpului), ghidându-l liber prin studio; urmează zona toracică și dorsală (partea anterioară și posterioară a corpului) - atingerea trebuie să ghideze mișcarea colegului în loc să forțeze. Perechile își schimbă rolurile. - Un traseu este stabilit de către supervisor/-formator și fiecare pereche trebuie să parcurgă spațiul prin manipularea articulară a unuia dintre ei. Adică, unul dintre elemente îl ghidează pe celălalt prin atingerea articulațiilor, făcându-l să se deplaseze pe traseul dorit. Perechile își schimbă rolurile 	
Greutate	<p>În perechi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Scopul este de a oferi greutate în sau în afara centrului în raport cu poziția lor. 	
Frânghia umană	<p>În grup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O evoluție față de exercițiul anterior, constă în transferul de greutate, cu grupul împărțit în două, creând forme și structuri. 	
Structura coregrafică	<ul style="list-style-type: none"> - Este important ca formatorul să fie atent la explorările copiilor în sarcinile anterioare, astfel încât să poată identifica momentele care pot fi folosite în această secțiune a sesiunii; - Compunerea unei structuri cu materiale create anterior; - Prezentarea finală. 	
Relaxare / Întindere	[În conformitate cu activitatea desfășurată în această sesiune, obiectivul este de a termina această activitate corporala].	
Reflecție finală	-	

Sesiunea 7: Electroni

Electronii se deplasează de la un atom sau moleculă la un alt atom sau moleculă.

Activitate	Descriere	Durata
Încălzire		
Cunoaște un obiect ciudat	<p>Pentru a cunoaște și a împărtăși obiectul, dezvoltăți jocuri care implică întregul grup - obiectul folosit va fi o minge.</p> <p>Mingea săltăreață (hot potato): în aranjamentul spațial în formă de cerc, se alege un element al grupului care să înceapă jocul, ținând mingea în mână; împreună, numărătoarea inversă (10, 9, 8, ... 2, 1) în timp ce mingea este pasată de la unul la altul; ideea este de a face ca mingea să treacă prin cât mai multe elemente până când ajunge la cifra "1"; elementul din grup care termină cu mingea, își schimbă direcția corpului, poziționându-se cu zona frontală a corpului în afara cercului; jocul se reia de la început, de data aceasta cu acel element rămas în noua poziție - jocul se termină atunci când se dorește (se pot efectua, de exemplu, trei runde).</p> <p>Fugi de minge!": se alege un element care pornește cu mingea în mâini; toată lumea aleargă liber prin spațiu; elementul care are mingea o aruncă colegului ales de el; în cazul în care colegul reușește să o devieze, mingea rămâne la aceeași persoană; în cazul în care un coleg apucă sau atinge mingea cu orice altă parte a corpului, acest obiect va aparține persoanei atinse.</p>	
The ball is an electron	<p>Aplicarea unor jocuri care reprezintă schimbul de electroni între molecule - bilele reprezintă electroni.</p> <p>[activitate în curs de elaborare]</p>	
Structura coregrafică	<p>Dezvoltarea unei activități care să prezinte un fel de progresie în exercițiul structurilor + lumină și culori (aplicarea dinamicii mișcării).</p> <p>Prezentare.</p> <p>[activitate în curs de elaborare]</p>	
Relaxare / Întindere	<p>[În conformitate cu activitatea desfășurată în această sesiune, obiectivul este de a termina această activitate corporala].</p>	
Reflecție finală	-	

Sesiunea 8: De ce este cerul albastru?

Atunci când lumina trece prin atmosferă, spectrul se împarte în șapte culori și apare un curcubeu. Prin intermediul moleculelor de aer, apă și praf, razele soarelui sunt responsabile de reflectarea lungimii de undă albastre a luminii.

Activitate	Descriere	Durata
Încălzire	- Încălzire vocală și corporală; jocuri cu sunete și ritmuri.	
Creație	- Introducere în activitatea sesiunii: conversație și dezbateri despre experiențele dobândite în sesiunile anterioare; - Amintirea și trăirea unor momente specifice; - Pentru a răspunde la întrebarea De ce cerul este albastru ? construiți o frază de mișcare în grup. Asemenea uneia dintre propunerile lansate în prima sesiune, fiecare alege și execută o mișcare, creând și compunând astfel o frază colectivă.	
Compoziție	- Împreună, pe baza experiențelor dobândite în sesiunile anterioare, creați o structură coregrafică care să prezinte cele opt momente tematice explorate.	
Prezentare	-	
Relaxare / Întindere	[În conformitate cu activitatea desfășurată în această sesiune, obiectivul este de a termina această activitate corporală].	
Reflecție finală	-	



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

