



**Quick Unplugged Lombardia
per la didattica a distanza**

8

**Obiettivo raggiunto:
decido, imparo, racconto!**

INTRODUZIONE

Gli adolescenti spesso si pongono obiettivi irrealizzabili e non differenziano quelli raggiungibili nel breve e nel lungo periodo. Alla definizione degli obiettivi di ciascuno, concorrono anche i propri valori e le proprie aspettative nel confronto con quelle dei genitori, del gruppo e degli insegnanti.

Unplugged offre l'opportunità di comprendere l'importanza di prefissarsi degli obiettivi, e contestualmente di trovare il modo per raggiungerli.

Anche in questo periodo così particolare, è importante prefissarsi degli obiettivi e sotto-obiettivi, individuare le strategie realizzabili per raggiungerli e mantenere la costanza nel perseguirli. La quotidianità del restare a casa, a distanza o comunque in una situazione non consueta, aiuterà a riconoscere quali obiettivi siano concreti e realizzabili in una situazione in cui le possibilità e le risorse sono vincolate e/o limitate.

Le attività proposte in questa Unità Quick Unplugged consentono di orientare la motivazione degli studenti sui passaggi concreti necessari per il raggiungimento degli obiettivi prefissati, per l'elaborazione di una narrazione del percorso attraverso una modalità, il video-racconto, che richiede a sua volta progettazione-realizzazione-verifica.

È importante tenere presente che la vera finalità di questa attività non è il raggiungimento con successo degli obiettivi prefissati, bensì l'acquisizione di consapevolezza sul processo attraverso il quale si tende all'obiettivo: la decisione dei sotto-obiettivi, l'individuazione di modalità praticabili e accessibili, la costanza nel raggiungerli, la verifica e la rimodulazione in itinere.

DECIDO

Il cambiamento di abitudini e routine legato all'emergenza sanitaria in atto permette a ciascuno di sperimentarsi per individuare nuove strategie per ritrovare un po' di benessere. Chiedete agli studenti di pensare brevemente e poi scrivere su un foglio tre aspetti della loro condizione che desidererebbero cambiare per stare meglio nella situazione attuale. Tra queste chiedete loro di individuarne uno che a loro avviso sia praticabile e particolarmente desiderato.

Questo sarà l'obiettivo finale del loro progetto personale.

Potrebbe trattarsi per esempio di

- Migliorare un aspetto della vita per potenziare il benessere personale
- Imparare un'abilità nuova da mettere in pratica

Ecco possibili obiettivi per migliorare il benessere:

- sfruttare questa occasione per fare cose che piacciono e che generalmente non si ha tempo di fare;
- riuscire a organizzare e rispettare una nuova routine quotidiana (video-lezioni, studio, attività fisica, svago, sentire gli amici);
- imparare attività o abilità nuove (suonare uno strumento, cucinare un piatto nuovo, disegnare, tagliare una siepe, ecc.);
- organizzare gli spazi in casa in modo che ognuno abbia il proprio, garantendo la privacy di ciascuno;
- mantenersi in forma anche a casa con un programma di movimento e/o esercizio fisico.

A questo punto proponete agli studenti di scrivere un vero e proprio progetto, suddividendo il percorso in piccoli passi: le azioni che dovranno compiere per raggiungere l'obiettivo.

Questi sono i sotto-obiettivi; ciascuno di essi dovrà essere specifico, misurabile, realizzabile, rilevante per il singolo studente e circoscritto nel tempo e dovrà aiutarlo a definire esattamente cosa pensa di fare.

Ciascun sotto-obiettivo deve quindi contenere i seguenti aspetti:

- Chi: chi è coinvolto
- Cosa: l'azione specifica che deve svolgere per raggiungere l'obiettivo
- Quando: la situazione specifica in cui deve mettere in atto questa azione
- Come: la modalità specifica con cui deve svolgere l'azione (se possibile quantificandola)

IMPARO

La messa in pratica del progetto tramite le varie tappe definite aiuterà gli studenti a:

- stimolare la propria autostima;
- sviluppare la capacità progettuale di declinare un obiettivo finale in una sequenza di tappe intermedie individuando strategie efficaci;
- sviluppare la capacità di verifica e rimodulazione.

La responsabilità di questo progetto resta completamente a carico del singolo studente.

Per questo motivo è importante definire insieme il tempo necessario a raggiungere l'obiettivo, che varierà in base alla sua tipologia: sarebbe auspicabile un orizzonte temporale massimo di una o due settimane che consenta agli studenti di potersi sperimentare e cogliere i progressi in un tempo non troppo lungo durante il quale è più facile mantenere alta la motivazione.

RACCONTO

Chiedete agli studenti di raccontare la loro impresa producendo un materiale video da condividere con gli altri compagni.

La narrazione del progetto attraverso il video-racconto aiuterà a:

- raccontare l'impegno messo in campo e le emozioni provate;
- valutare con un "occhio" esterno i progressi e i successi del progetto.

La condivisione finale del video potrà avvenire solamente con l'insegnante o con l'intero gruppo classe, nel rispetto dei diritti individuali (privacy e riservatezza).

Lasciate che ciascuno studente scelga liberamente lo strumento per produrre il proprio video. La modalità del video-racconto è molto diffusa tra loro (vedi le "stories" di Instagram e i video di TikTok) e diversi di loro sono già molto competenti in merito.

Per chi invece avesse bisogno di un consiglio, è importante suggerire applicazioni e programmi ad hoc: ci sono varie alternative a disposizione in rete gratuitamente, almeno per le funzioni base. Tra le più semplici da utilizzare per smartphone: Magisto, Quik e VivaVideo (sia per Android che iOS); risorse più complete per il montaggio video su PC e Mac: Camtasia, Lightworks, Quicktime e iMovie.

Se lo ritenete necessario mostrate agli studenti un semplice esempio di progetto, come quello che segue.

Progetto esempio: lo skate

Obiettivo personale a lungo termine: imparo ad andare in skate

Sotto-obiettivi:

- mi procuro uno skate
- mi alleno sull'equilibrio da fermo (con una tavoletta o un asse basculante)
- mi alleno sulla posizione da mantenere sullo skate
- inizio a fare piccoli spostamenti
- faccio un tragitto lineare di una certa lunghezza
- imparo a direzionare lo skate e introduco degli ostacoli da aggirare
- salto un piccolo gradino
- eseguo una manovra o un salto

Azione:

1. ogni giorno dedico 30' ad allenarmi
2. al termine di ogni allenamento verifico i progressi di quel giorno, li registro tramite un video con un breve commento (verbale o scritto)
3. al termine di ogni settimana verifico i miei progressi e la costanza con cui ho lavorato per definire il programma della settimana successiva
4. al raggiungimento dell'obiettivo finale assemblo tutte le registrazioni in un video-diario che testimoni tutto i progressi raggiunti e le fatiche superate
5. condivido il video con l'insegnante, anche se il risultato finale non dovesse soddisfare pienamente le mie aspettative