

SCHEDE DIDATTICHE “LA FORESTA IN PUNTA DI PIEDI”

SCHEDA DIDATTICA A1

Titolo *Il silenzio dei passi*

Obiettivi

Sperimentare un contatto diretto con la terra e ricollegarsi alla sua energia

Risvegliare sensazioni dimenticate

Esperienze da vivere

Lasciare da parte i problemi piccoli o grandi che ci assillano e sperimentare un momento di pace e di benessere

“Il miracolo non è quello di camminare sulle acque, ma di camminare sulla terra verde nel momento presente e d’apprezzare la bellezza e la pace che sono disponibili ora.”

Materiali

Nessuno

Svolgimento

Vi consigliamo di disporvi su di una superficie morbida (esempio erba), sentite il contatto dei piedi con il terreno e le sensazioni che ne derivano (caldo, freddo, umido ecc.), percepite quali sono le parti della pianta del piede che maggiormente insistono sul terreno. Ora con le mani tappatevi le orecchie e iniziate a camminare; sentirete il suono dei vostri passi perché state ancora deambulando come se ai vostri piedi ci fossero le scarpe, appoggiando prima il tallone e poi la punta. A piedi nudi occorre fare il contrario: appoggiare prima la punta e poi il tallone. Provate e sentirete “il silenzio” dei vostri passi.

Varianti

Provare a fare degli esercizi con le dita dei piedi, alzando il pollice e tenendo a terra le altre e poi viceversa.

SCHEDA DIDATTICA B1

Titolo *Soffice o duro?*

Obiettivi

Sviluppare la percezione e la sensibilità dei piedi

Esperienze da vivere

Provare a camminare su diversi materiali naturali

Capire le diverse sensazioni che si possono provare

Materiali

Nessuno

Svolgimento

Prova a camminare a piedi nudi a sinistra sulla superficie di sabbia.

Al termine del percorso torna indietro sull'erba e ripeti l'esperienza camminando a destra sulle pietre.

Quali differenze hai riscontrato?

Quale superficie preferisci?

Al termine dell'esperienza ripercorri un'ultima volta il tragitto con un piede sulla sabbia e uno sulle pietre per cogliere le differenze.

Punti di attenzione

Occorre fare i turni e avere al massimo 2 o 3 persone per volta sul percorso della stazione.

Varianti

Racconta al tuo vicino le diverse sensazioni che provi e confrontati con lui.

SCHEDA DIDATTICA C1

Titolo *Come uno scoiattolo*

Obiettivi

Sperimentare il proprio equilibrio

Esperienze da vivere

Muoversi nella natura, divertendosi a cercare il proprio equilibrio

Materiali

Nessuno

Svolgimento

Lo scoiattolo per saltare da un ramo all'altro usa la propria coda come bilanciante. Provate anche voi a spostarvi in equilibrio magari usando le braccia per aiutarvi a trovare la stabilità. Adesso provate senza!

Varianti

SCHEDA DIDATTICA D1

Titolo *Indovinare con le mani*

Obiettivi

Sviluppare il senso del tatto

Cogliere le differenze tra un elemento naturale ed un altro

Esperienze da vivere

Provare ad indovinare un elemento naturale senza la vista, con l'utilizzo del solo tatto

Sperimentare le proprie doti sensoriali

Materiali

Scatole tattili

Foglietti e matite

Svolgimento

La regola di questo gioco è: toccare, ma non guardare! Vengono disposte in cerchio dieci scatole (o anche meno), che contengono ognuna un materiale naturale diverso. Ogni scatola è numerata ed ha un buco, a cui è stata attaccata una manica, per infilare la mano e non vedere il contenuto. A turno si infila la mano in ogni scatola e si cerca di indovinare cosa c'è dentro. Sul foglio si scrive il nome dell'elemento naturale associato al numero della scatola in cui si trova. Ci si siede in cerchio, e ci si confronta: qual è il nome esatto? La qualità del materiale? Le differenze? Le caratteristiche? Alla fine si potranno estrarre dalla scatola i vari materiali per osservarli insieme.

Varianti

Sacchetti con oggetti al posto delle scatole

SCHEDA DIDATTICA E1

Titolo *Gioco di suoni*

Obiettivi

Imparare ad ascoltare i suoni della natura

Cogliere le piccole differenze tra un'essenza e l'altra

Esperienze da vivere

Provare a suonare uno strumento musicale costruito con elementi naturali immersi nella natura

Sperimentare le proprie doti musicali

Materiali

Nessuno

Svolgimento

Prendi il legnetto legato con la corda e prova a suonare lo strumento musicale battendo sui vari tasti di legno. Puoi provare a comporre le tue melodie musicali e ascoltare come queste possano entrare in armonia con i rumori naturali che ti circondano.

Riesci a creare delle melodie gradevoli? Il suono del legno si adatta bene all'ambiente che ti circonda?

Varianti

Puoi ripetere la stessa esperienza con il tuo vicino cercando di creare insieme una melodia che in qualche modo ricordi i rumori naturali del bosco.

SCHEDA DIDATTICA F1

Titolo *Con gli occhi degli animali*

Obiettivi

Scoprire gli adattamenti degli animali e l'importanza di questi per la sopravvivenza in natura

Esperienze da vivere

Mettersi "nei panni" degli animali guardando nei mirini

Materiali

Nessuno

Sequenza

Osservate la banda dei colori sul pannello, cosa notate? Provate in successione ad osservare nei mirini, ponete l'attenzione sui contorni degli elementi naturali e sulle sfumature dei colori. Descrivete per ogni postazione visiva quello che vedete sottolineando le differenze spostandovi dall'una all'altra.

Provate ad immaginare quali caratteristiche deve avere la vista di un rapace che dall'alto nel cielo deve predare un animale a terra oppure provate ad immaginarvi nei panni di un capriolo che, uscito dal fitto del bosco, pascola in un'area aperta.

Attenzioni

Prendere il tempo per osservare con calma

Varianti e suggerimenti

Coprire il nome dell'animale e far indovinare, con dei suggerimenti, di quale specie o gruppo di specie si tratta

Temi naturalistici: gli adattamenti degli animali (insetti, erbivori, carnivori, uccelli)

SCHEDA DIDATTICA G1

Titolo *Pausa nel bosco*

Obiettivi

Rilassarsi e prendere coscienza della natura che ci circonda

Esperienze da vivere

Ascoltare i suoni, respirare e sentire i profumi, osservare le chiome degli alberi, il cielo e le nuvole

Materiali

Nessuno

Svolgimento

Eccovi in uno spazio dove potete rilassarvi. Mettetevi comodi nell'amaca, chiudete gli occhi e concentratevi sulla respirazione: ad ogni inspirazione cercate di seguire il percorso nell'aria che passa dal naso, alla gola fino a riempire i polmoni. Adesso, sempre ad occhi chiusi, ascoltate i suoni del bosco; dopo che ne avete ascoltato cinque diversi, aprite gli occhi e confrontatevi con i vostri compagni sull'identità del suono e sulla sua provenienza (direzione).

Varianti

Scoprire i disegni delle nuvole e associarle a qualche elemento della natura

SCHEDA DIDATTICA H1

Titolo *Ad occhi chiusi*

Obiettivi

Spostarsi ad occhi chiusi, sviluppando, in assenza della vista, gli altri sensi

Esperienze da vivere

Provare a camminare ad occhi bendati per percepire l'ambiente che ci circonda con gli altri sensi favorendo la sensazione del contatto con l'aria e con i vari elementi, col il caldo e con il freddo, con i profumi e con i suoni

Materiali

Bende per gli occhi

Sequenza

Vi proponiamo di fare un'esperienza ad occhi chiusi per percepire l'ambiente in modo diverso. Bendatevi gli occhi con la benda (presente nello zaino o che la guida vi darà). Se non vi sentite sicuri potete tenervi al corrimano. Provate anche a seguire le istruzioni della guida. Cosa succede in voi in assenza della vista? come sentite i suoni e le voci? Quali sensazioni provate nell'affidarvi al tatto?

Quando sarete alla fine del tratto dedicato a questa esperienza, prima di togliervi la benda, soffermatevi ancora un minuto per immaginare cosa c'è intorno a voi, su quale materiale state camminando.

Levatevi la benda: guardando indietro, riconoscete il percorso fatto? E' stata esperienza positiva, divertente? In caso negativo, cercate di spiegare il perché

Attenzioni

Invitare ad ascoltare le proprie sensazioni ed emozioni

In caso di eccessivo timore, si può fare l'esperienza con gli occhi chiusi senza benda

Varianti e suggerimenti

Effettuare in percorso senza tenersi al corrimano ascoltando solo la voce della guida

Temi naturalistici: gli adattamenti degli animali al buio (talpa, chiroteri, rapaci notturni, ...)

SCHEDA DIDATTICA I1

Titolo *Sorella acqua*

Obiettivi

Riflettere sull'importanza dell'acqua

Esperienze da vivere

Interrogarsi e discutere su quali azioni, anche semplici, ognuno di noi può mettere in atto per tutelare uno dei beni più preziosi: l'acqua

Materiali

2 bicchieri

2 secchi

Acqua di irrigazione

Svolgimento

Il gruppo viene diviso in due squadre, i componenti si metteranno in fila uno dietro l'altro. Il gioco consiste nell'effettuare un certo percorso con un bicchiere in mano colmo d'acqua effettuando sei azioni che la guida indicherà (tre salti su un solo piede, 4 passi accucciati ecc.). Alla fine del percorso per ogni squadra ci sarà un secchio dove versare l'acqua del bicchiere. Quando tutti i componenti di ogni squadra avranno finito il loro percorso, si riuniranno insieme per elencare tre azioni pratiche per la tutela dell'acqua. Il punteggio della squadra vincitrice sarà determinato: dal tempo impiegato per effettuare il percorso, dalla correttezza per ogni componente nell'eseguire le 6 azioni stabilite, dalla minor quantità di acqua persa durante il tragitto e dalla validità/originalità delle tre azioni di tutela. L'acqua rimasta nei secchi verrà versata nello stagno oppure servirà ad innaffiare le piante aromatiche.

SCHEDA DIDATTICA J1

Titolo *Gioco di profumi*

Obiettivi

Sviluppare il senso dell'olfatto

Cogliere le differenze di odore tra un elemento naturale ed un altro

Esperienze da vivere

Provare ad indovinare un elemento naturale senza la vista, con l'utilizzo del solo olfatto

Sperimentare le proprie doti sensoriali

Materiali

Sacchetti con essenze di stagione

Bigliettini e matite

Per

la variante: cotone, una serie di olii essenziali, pinzette da bucato

Svolgimento

La regola di questo gioco è: annusare, ma non guardare! Ci sono 6 (o anche meno) sacchetti contrassegnati da un numero contenenti, ognuno, un elemento naturale dal differente odore. A turno, ad occhi chiusi o bendati, si utilizza l'odorato per cercare di capire di quale essenza si tratta. Sul foglio si scrive il nome dell'elemento naturale associato al numero del sacchetto in cui si trova. Ci si siede in cerchio, e ci si confronta: qual è il nome esatto? Quali sono le differenze e le caratteristiche?

Varianti

Il gruppo viene diviso in più squadre quanti sono i differenti olii essenziali di cui si dispone.

Si imbeve con l'olio essenziale un batuffolo di cotone e lo si attacca con la pinzetta ai pantaloni del giocatore come se fosse una piccola coda. Il giocatore non conosce il nome dell'olio che profuma la propria coda ma ne ha sentito il profumo. Dopo che tutti hanno avuto il batuffolo di cotone, prende avvio il gioco vero e proprio: annusando le code, i giocatori devono ritrovare tutti quelli che hanno la loro stessa essenza formando così differenti gruppi. Il gioco è molto divertente; occorre avvisare i partecipanti di non toccarsi gli occhi perché gli olii essenziali possono dare molto fastidio oltre ad un forte bruciore.

SCHEDA DIDATTICA K1

Titolo *Con gli occhi degli uccelli*

Obiettivi

Guardare la natura con occhi diversi

Conoscere l'avifauna del Parco

Esperienze da vivere

Camminare nel bosco con uno specchio, scoprendo nuovi particolari e focalizzando l'attenzione sull'avifauna del Parco

Materiali

Specchi

Schede plastificate sugli uccelli del Parco

Svolgimento

Vi consigliamo di mettervi in fila indiana, con la mano sulla spalla di chi vi precede, nell'altra mano tenete lo specchio sotto gli occhi sopra il setto nasale. Guardate solo quello che vedete nello specchio e vi immergerete in un altro mondo. Il primo della fila è senza specchio e conduce il gruppo in sicurezza lungo un facile percorso privo di ostacoli. Dopo l'esperienza raccontate agli altri le vostre sensazioni.

Varianti

Al posto di fare la fila indiana, si può anche effettuare l'esperienza a gruppi di due: il primo accompagna il compagno dotato di specchietto offrendogli un supporto con il proprio braccio per avanzare in tutta tranquillità. Poi i ruoli si invertono.

SCHEDA DIDATTICA L1

Titolo *Detective in azione*

Obiettivi

Saper osservare

Conoscere gli animali presenti nel Parco La Mandria

Esperienze da vivere

Attraverso il gioco delle impronte, imparare a conoscere gli animali e le loro peculiarità

Materiali

Serie di stampi con le impronte degli animali

Foto plastificate degli animali e delle loro caratteristiche morfologiche

Svolgimento

Il gruppo è suddiviso in due o più squadre, la guida con lo stampino farà sulla sabbia l'impronta lasciata da un determinato animale. Ogni gruppo dovrà ragionare su quale animale può aver lasciato l'impronta e su quali sono gli elementi di riconoscimento. Vince il gruppo che avrà fornito il maggior numero di risposte esatte

SCHEDA DIDATTICA M1

Titolo *Meglio insieme*

Obiettivi

Sentirsi, insieme agli altri, parte della natura

Essere consapevoli che le azioni, fatte insieme, hanno un valore maggiore

Esperienze da vivere

Interrogarsi e discutere su quali azioni, anche semplici, mettendosi in gruppo si possono fare per andare nella direzione di un mondo sostenibile

Constatare la forza del gruppo

Materiali

Nessuno

Per la variante: un gomitolino, etichette adesive, pennarello

Svolgimento

Vi siete mai chiesti perché le anatre selvatiche quando migrano volano con una formazione a "V"? Provate a rispondere e poi leggete.

Nella formazione a "V" quando ciascun uccello sbatte le ali, crea una spinta dal basso verso l'alto agevolando così l'esemplare che gli sta subito dietro. Mettendosi in formazione a "V", l'intero stormo aumenta l'autonomia di volo di almeno il 70 % rispetto ad un'anatra che vola da sola. Quando un esemplare si stacca dalla formazione, avverte improvvisamente una maggiore resistenza dell'aria e rapidamente si rimette in formazione. Quando la prima anatra si stanca, si sposta lateralmente e un altro uccello prende il suo posto alla guida.

Scultura di gruppo.

Si tratta di costruire una scultura corporea con il contributo di ciascun membro del gruppo. Tutti i partecipanti stanno inizialmente seduti per terra, in silenzio. Poco per volta ogni componente si alza dal suo posto e raggiunge un luogo dove si pone in una posizione da lui decisa cercando di collocarsi in maniera connessa agli altri fino a comporre una struttura umana. Quando il gruppo scultoreo avrà assunto la sua posizione definitiva bisognerà osservare il quadro complessivo cercando il filo conduttore che tiene insieme la scultura stessa e provando a dare un titolo all'opera prodotta. Si potrà, in questo modo, riflettere sulla composizione complessiva che risulta come qualcosa di diverso dalla semplice somma dei suoi componenti.

Varianti

Gioco del gomitolino

Il gruppo si dispone in cerchio. Ognuno scrive sulla propria etichetta adesiva quale elemento dell'ambiente vuole essere (erba, albero, fiore, ape, animale, suolo, acqua, sole e..) e successivamente mette l'etichetta sulla propria maglia in modo che tutti possano leggerla. Chi inizia dovrà avere un gomitolo, e reggendo il capo del filo dovrà dire il legame che esiste fra il l'elemento da lui scelto e quello scritto sul petto della persona a cui lancerà il gomitolo. Chi riceve il gomitolo dovrà tenere con una mano il filo, e lanciarlo a sua volta. Si procede fino a che ognuno ha il filo nella propria mano, a formare una ragnatela. Alla fine si vedrà che tutti gli elementi dell'ambiente sono connessi fra di loro, se si prova a tagliare una connessione (tagliate il filo in un punto qualsiasi), la ragnatela/rete si dissolve.

SCHEDA DIDATTICA N1

Titolo *Terra madre*

Obiettivi

Sentirsi parte della natura

Essere consapevoli che anche le azioni del singolo possono avere un ruolo importante

Esperienze da vivere

Interrogarsi e discutere su quali azioni, anche semplici, ognuno di noi può mettere in atto per la salvaguardia del nostro pianeta

Materiali

Matita e carta

Svolgimento

Siete nella parte terminale del sentiero che vi ha permesso di scoprire sensazioni dimenticate o sconosciute e di prendere contatto con la terra attraverso i sensi. Vi invitiamo ora ad individuare una serie di azioni da mettere in atto nel quotidiano per sentirvi parte attiva nella tutela della natura

Varianti

Gioco di ruolo

Si dividono i ragazzi in squadre ognuna delle quali interpreta le varie componenti della società. L'insegnante conduce la seduta di gioco, crea l'ambientazione, delinea il tema su cui dibattere ed assegna ad ogni squadra la scheda dei personaggi/ruoli scelti. A turno le squadre presentano le azioni che compiono i loro personaggi, descrivendole o recitandole. Al termine del gioco l'insegnante o la commissione giudicatrice dà un punteggio sul contenuto e sull'efficacia di ogni messaggio presentato.

SCHEDA DIDATTICA 01

Titolo *Land' art*

Obiettivi

In gruppo realizzare un Land' art

Sviluppare la creatività

Esperienze da vivere

Realizzare un Land' art che raffiguri un elemento del Parco: un albero o un animale

Materiali

Nessuno

Svolgimento

Lo scopo di questa attività è realizzare con gli elementi naturali un animale o un albero. Suddividetevi in gruppi di 4/5 persone, ogni gruppo decide che cosa vuole raffigurare, come lo farà e quali elementi naturali occorrono. Ricordatevi che non si deve strappare nulla ma raccogliere solo quello che si trova sul terreno.

Finita l'opera ci si confronta tutt'insieme sulle rappresentazioni create.