









Correre liberi

	<p><u>Tempo necessario:</u> ~ 10 minuti per ogni persona del gruppo</p>
	<p><u>Luogo:</u> spazio ampio (palestra se all'interno) preferibilmente con un pavimento soffice es. tappetini se in palestra, erba se all'aperto.</p>
	<p><u>Partecipanti:</u> 2 persone – piccolo gruppo</p>
	<p><u>Materiali:</u> 1 benda per coppia</p>
	<p><u>Procedimento:</u> le persone devono essere riscaldate e aver fatto del movimento perché dovranno correre. Dividetele in coppie. Ogni coppia ha una benda per gli occhi. Una persona indossa la benda e prende per mano il compagno.</p> <p>Chiedete alla persona senza benda di guidare il compagno in una camminata lenta (~ per circa 2 minuti) all'inizio, poi in una camminata con andamento normale (~1 minuto), poi una camminata veloce (~30 secondi), poi in una corsa leggera (~30 secondi), poi in una corsa (~15 secondi) infine in una corsa veloce (~15 secondi).</p> <p>Permettete ai partecipanti di rilassarsi, e in seguito chiedete di fare cambio di ruolo e ripetere la stessa sequenza.</p>
	<p><u>finalità:</u></p> <p>costruire fiducia; mostrare affidabilità; sperimentare un senso di sicurezza.</p>
	<p><u>Domande per la discussione:</u></p> <p>Che tipo di sensazioni avete sperimentato? Vi siete sentiti di poter aumentare la velocità alla fine? Perché o perché no?</p>
	<p><u>Fonte:</u></p> <p>James Neil, 2004</p>