



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



In-Cult



Metode Educaționale
PLIMBAREA PERIPATETICĂ:
REFLECȚIE, PLIMBARE ȘI
DISCUȚIE

Permanent University
University of Alicante, Spain

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi făcută de informațiile conținute în ea.



Structura descrierii metodelor:

Numele metodei: Plimbarea peripatetică: Reflecție, plimbare și discuție

Nume/instituția contribuitorului: Universidad Permanente, Spain

Persoana de contact/ detalii contact: Jose Luis Casal Devesa și Marian Alesón Carbonell
<https://web.ua.es/en/upua/initiatives/peripateticos/peripatetics-walking-and-reflecting.html>

Poze



Autor: Marian Alesón, aleson@ua.es

Informații pe scurt:

Organizator: Grup de seniori, societate civilă, programe de formare pentru seniori, centre de seniori, cluburi de seniori.

Grup țintă: seniori (peste 50)

Timpul necesar pentru pregătire: 1 oră

Timpul necesar pentru implementare: 2-4 ore, în funcție de lungimea fiecărui traseu.

Loc de desfășurare/loc (interior, exterior): în aer liber, urmând un traseu prestabilit.

Timp adecvat: oricând

[Escriba aquí]

Posibilitatea de implementare online: Utilizarea e-mailului, a mesageriei instantanee sau a rețelelor sociale devine, de asemenea, esențială pentru a pune în aplicare o metodologie de învățare mixtă în cadrul acestei activități; de aici și importanța sa cheie pe parcursul pregătirii și al acțiunilor ulterioare. În cazul în care orice circumstanțe împiedică efectuarea traseului, programul poate fi realizat printr-o întâlnire informală de discuții online, chiar dacă unul dintre principalele obiective urmărite prin această activitate nu ar fi îndeplinit, și anume: exercițiul fizic. O altă opțiune constă în utilizarea Facebook, sau a oricărei alte rețele de socializare, unde discuțiile pot fi inițiate sau continuate

Scurtă descriere a metodei (max. 100 de cuvinte):

Această metodă este inspirată de școala filozofică aristotelică, ai cărei membri participau la discuții filozofice și științifice informale în timp ce se plimbau de-a lungul peripateelor liceului atenian. Activitatea peripateticii propune o metodă de învățare care, pe lângă faptul că favorizează plimbările sănătoase pentru seniori, stimulează dezvoltarea cognitivă și mentală prin sugerarea unor teme de discuție. Pornind de la această inspirație filosofică, plimbările Peripatetice promovează:

- activități fizice cardio-sănătoase;
- medii de învățare stimulative din punct de vedere mental;
- întâlniri îmbucurătoare din punct de vedere social și cultural;
- participarea multimodală flexibilă și adaptabilă (ca plimbăreț, comentator online, ascultător sau participant activ la discuții); și
- platforme interactive de responsabilizare participativă.

Implementarea metodei în cadrul proiectului (max. 100 de cuvinte):

Peripateticii sugerează un subiect de discuție diferit în fiecare săptămână. În acest caz particular, aceștia au fost încurajați să reflecteze asupra valorii patrimoniului cultural imaterial în Europa. Membrii grupului li s-a trimis linkul către site-ul web al proiectului In-Cult și pliantul, astfel încât să poată verifica secțiunea de cunoștințe și să dezbată despre comorile și valoarea acestora pe parcursul traseului propus.

Descrierea pas cu pas a metodei (max. 200 de cuvinte):

① Pregătiți un material de discuție, în special subiecte controversate de actualitate filosofică sau științifică. Este recomandabil să furnizați câteva materiale de lectură și link-uri complementare pentru participanții interesați să aibă o perspectivă mai profundă asupra problemelor propuse. De asemenea, coordonatorul poate pregăti câteva întrebări sau idei pentru a începe dezbateră în timpul traseului.

② Pregătiți un traseu pentru activitate. Acest traseu trebuie să respecte următoarele condiții:

[Escriba aquí]

- Durata între 2 și 4 ore (o dimineață, de la 10.00 la 14.00, maximum).
- Trecerea prin locuri liniștite, cu trafic rutier redus, pentru a facilita discuția.
- Accesul la punctul de plecare cu mijloacele de transport în comun.
- Locuri de odihnă permissive, precum și posibilitatea de a se întoarce acasă de la locurile intermediare.

puncte intermediare de-a lungul călătoriei.

③ Trimiteți materialul de lectură participanților cu 4-5 zile înainte de activitate, oferindu-le astfel suficient timp pentru a parcurge documentele. Este recomandabilă utilizarea e-mail-ului, a mesageriei instantanee sau a rețelelor sociale, deoarece favorizează și familiarizarea cu tehnologia.

④ Mesajul anterior trebuie să includă toate detaliile despre traseu (o hartă cu punctele de interes), punctul de întâlnire și ora exactă de plecare.

⑤ Coordonatorii trebuie să țină cont de faptul că această activitate trebuie să fie flexibilă, nimeni nefiind obligat în consecință să participe la dezbateri. Cu toate acestea, ei trebuie să țină cont și de faptul că este important să propună întrebări sau idei ca mijloc de încurajare a discuției.

⑥ După activitate, unele fotografii și imagini ar trebui încărcate pe rețelele de socializare cu scopul de a favoriza interacțiunea ulterioară online.

Predare și învățare (max. 100 de cuvinte):

Această metodă încurajează seniorii să ducă o viață activă din punct de vedere fizic, mental și social. Succesul plimbărilor peripatetice depinde de faptul că acești adulți în vârstă se simt liberi să se alăture grupului, chiar dacă nu participă activ la dezbateri (participanții pasivi pot cel puțin profita de cunoștințele împărtășite). Prin urmare, această deschidere favorizează socializarea, alături de transmiterea de cunoștințe și un stil de viață sănătos. În concluzie, aderarea la un grup de mers pe jos poate îmbunătăți în mare măsură bunăstarea unei comunități prin îmbunătățirea condiției fizice a participanților și prin faptul că îi ajută să rămână conștienți de problemele actuale care definesc societatea în care trăiesc.

5 Cuvinte cheie:

Activitate fizică, Activitate cognitivă, Discuție, Învățare mixtă, Îmbătrânire activă.

Posibile instrumente de formare, materiale, resurse de utilizat (de exemplu, pliante, roll-up etc.):

Rețele sociale, pagini web, videoclipuri, fluturaș.

Posibilități de diseminare a metodei:

[Escriba aquí]

Comunitatea Facebook, social media, e-mail, internet.

[Escriba aquí]