

NODO UMANO



CARATTERISTICHE PRINCIPALI

Competenze rafforzate	LEADERSHIP
Adatto a	Insegnanti, studenti
Livello di difficoltà	Basso
Setting	Gruppo
Numero di partecipanti	Almeno 8
Durata media	15-20 minuti
Attrezzature/materiali speciali	Si
Versione online	No

1. Descrizione

Il Nodo Umano (noto anche come Human Knot Game o Human Knot Activity) è un gioco popolare in cui le persone imparano a lavorare insieme. Questo gioco è un ottimo rompighiaccio per una squadra di nuove persone o come attività di conoscenza reciproca.

Il Nodo Umano è un'attività di squadra che richiede ai membri del gruppo di formare un cerchio, afferrare due mani opposte dei partecipanti e quindi districare il guazzabuglio risultante senza mai allentare la presa.

Il Nodo Umano si concentra su specifiche dinamiche di gruppo e aiuta i compagni di squadra ad analizzare gli approcci di problem solving e gli stili di comunicazione degli altri. Il senso condiviso dello scopo aiuta i gruppi a imparare il lavoro di squadra e a parlare di argomenti con sostanza. Nessun giocatore può dimenarsi attraverso il cerchio da solo. I partecipanti devono discutere la mossa migliore, concordare un percorso, provare l'azione e regolare o raggruppare secondo necessità. Questo è un ottimo promemoria che il successo del team dipende dalle idee e dai contributi di tutti i membri del team.

2. Obiettivo / Vantaggi

Alcuni vantaggi di giocare al Nodo Umano sono migliori capacità comunicative, maggiori capacità di risoluzione dei problemi e una maggiore familiarità di gruppo. Il gioco mette i compagni di squadra nelle immediate vicinanze e avvia la conversazione. Le decisioni di gruppo diventano condivise. Se le squadre non agiscono all'unisono durante questa attività, il gioco si tradurrà in un groviglio irrisolto e un mucchio di braccia doloranti!

Alcuni vantaggi di giocare a Nodo Umano sono:

- Costruisce il lavoro di squadra aiutando un gruppo a imparare a lavorare insieme.
- Focalizza le capacità comunicative.
- Sviluppa leader.
- Insegna problem solving.
- Crea fiducia.
- Incoraggia la persistenza.

3. CLUSTER DI COMPETENZE correlati

CLUSTER NR 2, LEADERSHIP (competenze: Consapevolezza delle dinamiche di potere nella relazione; Leadership collaborativa)

Perché

Questa attività è un ottimo modo per migliorare la cooperazione e la comunicazione del team. Dà un'idea migliore di come funzionano gli sforzi combinati del team ed è un metodo efficiente per costruire relazioni. E, come bonus, tutto ciò viene fatto in un'atmosfera divertente ed eccitante che aumenterà sicuramente l'umore dei partecipanti.

4. Come fare l'esercizio

Passo 1 / Preparazione:

Spazio richiesto: interno o esterno. I gruppi più piccoli sono più gestibili e i nodi formati meno complicati. Il numero ideale di giocatori per questo gioco è 8-12. Se il gruppo è davvero grande, dividili in gruppi più piccoli. Se ci sono troppe persone in un nodo umano diventa estremamente difficile.

Passo 2/ Riscaldamento:

Spiega le regole. I partecipanti a questa attività si alzeranno e uniranno le loro mani insieme per formare un nodo umano dalle loro braccia. L'obiettivo del gioco è quello di districarvi *senza* lasciare andare le mani che state tenendo. Dopo esserti districato, sarai di nuovo in piedi in un cerchio regolare, senza mani unite nel mezzo. Non è possibile rilasciare le mani. I palmi delle mani possono ruotare l'uno sull'altro e le impugnature possono cambiare, ma il contatto potrebbe non essere perso.

Passo 2/ Applicazione:

1. Fai in modo che il gruppo formi un cerchio.
2. Dì loro di alzare la mano destra in aria, e poi afferra la mano di qualcuno dall'altra parte del cerchio da loro.
3. Quindi ripeti questo con la mano sinistra, assicurandoti che afferrino una mano di persone diverse.
4. Controlla che tutti stiano tenendo le mani di due persone diverse e che non si tengano per mano con qualcuno da nessuna delle due parti.
5. Ora devono cercare di districarsi per formare un cerchio senza rompere la catena di mani. Assegna un tempo specifico per completare questa sfida (generalmente da dieci a venti minuti)
6. Fai in modo che i partecipanti si prendano il loro tempo per limitare gli infortuni. Chiedi al gruppo di non tirarsi o tirarsi l'un l'altro e individua i partecipanti mentre passano sopra gli altri partecipanti. Monitora durante la sfida e fermali se necessario.
7. Se la catena di mani è rotta in qualsiasi momento, devono ricominciare da capo.

5. Riflessione finale

L'istruttore chiede ai partecipanti di condividere la loro esperienza in plenaria:

1. E' stato il tuo gruppo a essere in grado di districare il tuo nodo? Raccogli spiegazioni.
2. In che modo il tuo gruppo ha deciso se hai districato o meno il tuo nodo?
3. Hai avuto discussioni su cosa significasse districare il nodo? Se è così, come, e cosa, hai deciso che "districato" significava? La tua idea di ciò che significava districarsi è cambiata mentre lavoravi a questa attività?
4. Quali strategie hai usato per cercare di districare il nodo? Quali difficoltà hai incontrato e come le hai affrontate?

5. Se hai deciso di non essere in grado di districare il nodo, cosa ti ha fatto decidere che non saresti stato in grado di farlo? Sei sicuro che il tuo gruppo non potrebbe mai districare il tuo nodo? Perché o perché no?

6. Cosa si sarebbe potuto fare di diverso?

7. Qualcuno è emerso come il "leader"? Come sono cambiati i ruoli di leadership man mano che l'attività progrediva?

8. Quali competenze ha sviluppato questa attività? Come potresti trasferire queste abilità a scuola e alla vita al di fuori di questa attività?

6. Materiali specifici

- Un timer se tu e i tuoi studenti volete una sfida al tempo, potete impostare un timer sul vostro cellulare come limite di tempo.

7. Suggerimenti e trucchi

Poiché questo gioco richiede una certa flessibilità, i partecipanti potrebbero voler prendere in considerazione prima lo stretching. I giocatori dovrebbero essere pronti a piegarsi, torcersi e muoversi in qualsiasi modo necessario per districare il nodo.

Usa il Nodo Umano per imparare i nomi. Tutto quello che devi fare è aggiungere una regola che afferma che i giocatori possono parlare solo con altri giocatori dicendo prima il nome di quel giocatore.

Per incoraggiare i giocatori a usare i nomi, potresti istituire una penalità minore per coloro che non usano i nomi. Ogni volta che un nome non viene utilizzato, i giocatori potrebbero concordare sul fatto che i trasgressori delle regole devono fare cinque flessioni dopo che il gioco è finito, oppure potresti avere giocatori che non usano nomi che ti aiutano a prepararti per l'attività successiva.

Aggiungi limitazioni ai giocatori o al campo di gioco. È necessario prestare attenzione quando si utilizza questo tipo di variazione. Poiché gli arti dei giocatori saranno aggrovigliati insieme, è facile cadere o perdere l'equilibrio, il che potrebbe potenzialmente ferire qualcuno.

- Ogni altro giocatore bendato. In questo modo, i giocatori che non sono bendati devono aiutare a dirigere coloro che lo sono, il che incoraggia ancora di più il lavoro di squadra.
- Ostacoli di percorso. Il terreno irregolare può rendere molto difficile mantenere l'equilibrio durante lo scollegamento, ma dovresti stare attento ai pericoli di inciampo. Valuta se realizzare l'attività all'interno di una stanza con materassi da ginnastica o pavimento morbido.

Avere un nodo umano che svela l'appartenenza di gruppo. Soprattutto con i grandi gruppi, potresti scoprire che è necessario suddividersi in gruppi per giocare efficacemente al gioco Nodo



**Teachers And Students improving
School Climate together**



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

Umano. Se questo è il caso del tuo gruppo, puoi aggiungere una sfida competitiva facendo in modo che entrambe le squadre cerchino di disfarsi più velocemente dell'altra.

8. Riferimenti - Riferimenti Web

<https://studentengagement.iastate.edu/leadership-service-center/leadership-and-service-center-outreach/leadership-and-service-center-resources/icebreakers-energizers-teambuilders/teambuilders/human-knot>

<https://icebreakerideas.com/human-knot/>

<https://ventureteambuilding.co.uk/human-knot/#.Yvs2VXZgG3A>

<https://teambuilding.com/blog/human-knot>

<https://www.wikihow.com/Play-the-Human-Knot-Game>



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



MCMXXII
VYTAUTAS MAGNUS
UNIVERSITY

