

## **Didattica differita ed Ecologia del Benessere**

### **UTE CASSANO MURGE(BA)**

Sono stata chiamata da pochi mesi alla presidenza dell'**Università della terza età di Cassano delle Murge (BA)** e, in questa situazione di emergenza, connotata da *isolamento e distanza sociale*, ho accettato come una vera e propria *sfida* la guida di un'Associazione che per sua natura si fonda sull'*incontro, sulla vicinanza, sui contatti umani*.

Obiettivo prioritario della nostra UTE è stato subito quello di avviare una **necessaria innovazione della Didattica** che, considerato l'attuale momento storico, **deve prontamente adeguarsi ai nuovi strumenti e alle nuove modalità di comunicazione e di apprendimento**.

La pandemia in atto ha purtroppo colpito duramente la salute, l'economia e la sfera delle relazioni ed è noto a tutti come, in assenza delle lezioni in presenza da più di un anno, i nostri Soci siano stati fortemente penalizzati.

Tra le diverse modalità di **implementazione della didattica a distanza**, in sede di Consiglio, acquisito il parere del Comitato didattico-scientifico, abbiamo optato per una **didattica differita** attraverso **la registrazione di videolezioni** che vengono **settimanalmente pubblicate sul sito ufficiale** dell'Associazione ***utecassanomurge.it*** con la **possibilità** di lasciare/leggere **commenti**, mantenendo così attiva una sorta di dialogo con gli utenti.

Rispetto alle lezioni online (assai poco o per nulla fruibili dai nostri utenti), le **LEZIONI VIDEO REGISTRATE presentano i seguenti VANTAGGI:**

- ✓ i video non condizionano il **tempo** del corsista, come ad esempio accade con i seminari online, a date e orari prefissati. Si possono fruire **dove e quando si vuole**, con il dispositivo elettronico che si preferisce. Il tempo si può gestire in maniera ottimale, fermando la riproduzione in caso di necessità o tornando indietro per rivedere e riascoltare più volte. Inoltre l'utente sceglie tra le lezioni pubblicate quale guardare decidendo in piena autonomia.
- ✓ È dimostrato che con un video si riesce a catturare il **massimo dell'attenzione**: se la registrazione è fatta bene, in maniera fluida, chiara, comprensibile e soprattutto se è di breve durata, il corsista non si annoia e non abbandona la visione, anzi, si predispone comodamente a guardare e ad ascoltare la lezione. Inoltre l'**assenza di** fastidiosi rumori di sottofondo o di disturbi di connessione o altre **interferenze favorisce la concentrazione** e, anche in caso di difficoltà ambientali, si può andare in pausa e riprendere la visione quando le condizioni tornano ottimali.

- ✓ Durante la fruizione dei video **vengono attivati più sensi**: il tono della voce, le immagini, gli effetti grafici, le musiche, le animazioni... sono tutti elementi che fanno leva sulle **emozioni** e ciò rende decisamente la **lezione più accattivante**.  
L'efficacia dell'apprendimento è infatti garantita dall'**utilizzo di più linguaggi** (testi, illustrazioni, suoni, animazioni ecc.) che fanno crescere il **transfer cognitivo** di chi apprende.
- ✓ Registrare un video **non ha costi elevati** e sia la strumentazione acquistata che i video stessi diventano patrimonio dell'Associazione.

Avendo a cuore le attese dei corsisti e acquisita la disponibilità dei docenti, si è andato delineando un percorso educativo interdisciplinare che amiamo definire **ECOLOGIA DEL BENESSERE**, ovvero un **circuito cognitivo sinergico tra CORPO, MENTE E ANIMA**. Abbiamo tenuto conto di un'esigenza fondamentale: aiutare i nostri soci a scoprire e a potenziare le "**risorse**" (interiori, culturali ambientali...), per fronteggiare la difficile situazione attuale. Attraverso le lezioni che proponiamo, i nostri corsisti potranno così trovare risposte, strategie e *suggerimenti* per **accrescere le proprie conoscenze e abilità**, ma soprattutto il proprio **benessere**, in **equilibrio con la realtà circostante**. I nostri associati vengono inoltre continuamente sollecitati ad intervenire sul nostro **Sito web** che si presenta come uno spazio virtuale **interattivo** che offre la possibilità di esplorare vari contenuti e **nuove "connessioni"**. Infatti sta riscuotendo un ampio consenso la **Rubrica "Cara Ute ti scrivo..."** creata per aiutare i nostri amici ad *entrare in contatto empatico* con se stessi e guardare con altri occhi le esperienze vissute: in un momento così critico, descriversi, raccontarsi, esprimere le proprie emozioni, diventa terapeutico.

Oltre a quelle già editate, sono attualmente in fase di realizzazione le **videolezioni** relative alle seguenti **discipline**, precisando che saranno pubblicate nell'arco di tempo compreso tra **febbraio e maggio 2021**:

**SCIENZA, SALUTE E BENESSERE: Agricoltura sinergica, Alimentazione e salute, Biologia, Ginnastica, Piante Alimurgiche, Primo Soccorso.**

**ECOLOGIA#MENTE-ANIMA: Economia, Diritto, Informatica, Psicologia, Religione, Riflessioni contemporanee, Storia della musica italiana.**

Si fa presente, infine, che la **preventiva e puntuale calendarizzazione** delle registrazioni nonché la sintonia e la collaborazione tra i docenti coinvolti, assicurano **organicità e sistematicità all'offerta formativa**.