



REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

MODULO 5: Modificare foto e video sullo smartphone

Lesson plan



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project no. **2023-1-PL01-KA220-ADU-000156610**

Project website <https://www.remcreadwomen.eu/>



Modulo 5. Modificare foto e video sul tuo smartphone

Il modulo “Modificare foto e video sullo smartphone” si basa sulle competenze sviluppate nei moduli precedenti, concentrandosi sulle tecniche di editing che consentono ai partecipanti di migliorare le proprie foto e i propri video, raccontare storie più incisive e preparare contenuti per la condivisione online. È stato sviluppato in un formato interattivo, che può essere utilizzato in diversi contesti, come un singolo workshop, una formazione di più giorni oppure in modalità mista, online o in presenza.

L’**obiettivo** di questo modulo è permettere ai partecipanti di utilizzare con sicurezza le app di editing per smartphone, applicare tecniche di montaggio sia di base che avanzate e creare un flusso di lavoro efficiente per la gestione e la preparazione dei contenuti. Il modulo introduce inoltre le migliori pratiche per esportare e condividere i contenuti modificati su diverse piattaforme, come Instagram, Facebook e TikTok.

La **struttura** del modulo combina dimostrazioni, esercitazioni pratiche e momenti di riflessione di gruppo. Le attività includono:

- **Attività introduttive (icebreaker)** che utilizzano filtri e regolazioni rapide per stimolare la creatività.
- **Esplorazione delle app** per familiarizzare con gli strumenti di editing più diffusi per foto e video.
- **Esercitazioni pratiche di montaggio** su foto e video, applicando tecniche sia di base che avanzate.
- **Suggerimenti per il flusso di lavoro** per risparmiare tempo, mantenere coerenza e organizzazione.
- **Esercizi di esportazione e condivisione**, con impostazioni specifiche per ciascuna piattaforma.
- **Progetti di gruppo facoltativi**, in cui i partecipanti applicano tutte le competenze acquisite nella creazione di un breve video o di una serie fotografica.

Gli educatori possono utilizzare il modulo come un pacchetto completo oppure selezionare specifiche attività in base alle esigenze, al livello linguistico e alle competenze digitali dei partecipanti. Ogni sezione include gli obiettivi di apprendimento, la descrizione delle attività, i materiali necessari e le indicazioni sui tempi, oltre a suggerimenti per i formatori, rendendo il modulo pratico e facile da integrare in diversi contesti didattici.



Co-funded by
the European Union



REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

In definitiva, questo modulo offre agli educatori gli strumenti per aiutare donne migranti e rifugiate non solo a creare i propri contenuti digitali, ma anche a perfezionarli, trasformandoli in materiali coinvolgenti, professionali e condivisibili per scopi personali, comunitari o imprenditoriali.

Di seguito è riportata la Matrice dei risultati di apprendimento, che analizza le Conoscenze, le Abilità e gli Atteggiamenti su cui si basa il modulo.

	CONOSCENZE	ABILITA'	ATTEGGIAMENTI
5.1 Introduzione alle App di editing per Smartphone	Familiarizzare con semplici strumenti e app di editing per foto e video su smartphone (come Canva, Instagram, CapCut, TikTok, Snapseed, Adobe Lightroom).	Familiarità con le app più diffuse per l'editing di foto e video su smartphone.	Desiderio di esplorare e sperimentare tecniche di editing. Disponibilità a migliorare continuamente le proprie abilità di editing tramite la pratica.
5.2 Modificare foto sul tuo Smartphone	Familiarizzare con le tecniche di modifica delle foto utilizzando un'app per smartphone.	Acquisire sicurezza nella modifica delle foto. Comprensione delle principali funzionalità di modifica, come ritaglio, transizioni e aggiunta di musica o testo.	Riconoscere che la familiarità con la navigazione di una piattaforma migliora generalmente nel tempo.
5.3 Modificare video sul tuo Smartphone	Familiarizzare con le tecniche di modifica e con gli strumenti integrati e semplificati	Acquisire sicurezza nelle modifiche dei video.	Riconoscere che la familiarità con la navigazione di una piattaforma migliora



	per le modifiche dei video tramite un'app per smartphone.	Comprensione delle principali funzionalità di editing, come il ritaglio, le transizioni e l'aggiunta di musica o testo.	generalmente nel tempo.
5.4 Tecniche di modifica avanzate	Familiarizzare con tecniche avanzate come la modifica selettiva, l'aggiunta di suoni e gli effetti speciali.	Acquisire competenze avanzate di modifica per perfezionare e migliorare foto e video. Sviluppare capacità di problem solving per affrontare sfide specifiche legate alle modifiche.	Riconoscere che la familiarità con la navigazione di una piattaforma migliora generalmente nel tempo. Acquisire sicurezza nell'utilizzo delle funzionalità di modifica avanzate per esprimere la propria creatività.
5.5 Suggerimenti per un flusso di lavoro di modifica efficiente	Familiarizzare con le strategie per organizzare e gestire file foto e video su smartphone. Familiarizzare con i suggerimenti per risparmiare tempo durante il processo di modifica.	Acquisire capacità di gestione del tempo per stabilire le priorità e organizzare le attività di modifica.	Impegno nel mantenere un processo di modifica organizzato ed efficiente.



5.6 Condivisione ed esportazione di contenuti modificati	Acquisire conoscenze sulle diverse opzioni e funzionalità di condivisione nelle app di social media. Familiarizzare con le possibilità di ottimizzare formati e impostazioni dei file per la condivisione e l'esportazione.	Capacità di comprendere le impostazioni sulla privacy e le opzioni di targeting del pubblico. Comprensione dei diversi formati di file, della loro qualità e compatibilità. Abilità nell'adattare la risoluzione e altre impostazioni per piattaforme specifiche.	Sicurezza nel condividere contenuti modificati in modo efficace sui social media. Rispetto della privacy e attenzione alle preferenze del pubblico durante la condivisione dei contenuti. Flessibilità nell'ottimizzare i contenuti per diverse piattaforme social.
---	--	---	---

Risultati di apprendimento:

Al termine di questa lezione, i partecipanti saranno in grado di:

- Utilizzare app di modifica per smartphone sia per foto che per video.
- Applicare tecniche di modifica di base e avanzate per migliorare i contenuti visivi.
- Creare un flusso di lavoro di modifica per massimizzare efficienza e coerenza.
- Ottimizzare i contenuti per la condivisione su diverse piattaforme social (Instagram, Facebook, TikTok).
- Insegnare le competenze di modifica a donne migranti e rifugiate, permettendo loro di creare e condividere i propri contenuti visivi.

Attività	Obiettivo	Consigli per il formatore	Materiali	Tempi	Lecture di approfondimento/ Link alle risorse
Attività introduttiva (ICEBREAKER): Accogliere i partecipanti e introdurre l'argomento: <ul style="list-style-type: none"> • “Prima di immergerci nelle tecniche di modifica, divertiamoci un po' esplorando i filtri e le regolazioni rapide sui nostri smartphone.”. 	Introdurre i partecipanti al concetto di modifica esplorando filtri e regolazioni di base in modo divertente e coinvolgente.		Un'aula di formazione ampia, in cui i partecipanti abbiano spazio per muoversi. Computer e proiettore	20 min	



Istruzioni per l'attività:

Chiedi ai partecipanti di scegliere una foto dalla propria galleria (oppure fornisci tu un'immagine di esempio).

Hanno 5 minuti per:

- Applicare almeno 2 filtri ed effettuare modifiche di base (luminosità, contrasto, saturazione, ecc.).
- Creare due versioni contrastanti della stessa foto:
 - Versione 1:
Naturale
 - Versione 2:
Drammatica e intensa

Al termine, chiedi ai partecipanti di condividere le loro foto nel gruppo comune (ad esempio su WhatsApp o nel gruppo Facebook) e proiettale, così che tutti possano vederle.

<p>Concludi con una breve discussione: Quale versione preferisci e perché?</p> <p>Che tipo di emozione o storia trasmettono le modifiche?</p>					
<p>Attività 5.1: Introduzione alle app di editing per smartphone</p> <p>Avvio dell'attività: Inizia chiedendo ai partecipanti della loro esperienza con le app di editing:</p> <ul style="list-style-type: none"> Quali app avete già usato per modificare foto o video? Quali funzionalità di editing vi sono sembrate più utili? <p>Presentazione delle app di modifica: Introduci le seguenti app per il fotoritocco e il video editing, spiegandone le principali funzionalità:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Familiarizzare con app di modifica adatte sia per foto che per video. 		<p>Proiettori, portatili, presentazione, smartphones</p>	20-30 min	<p>https://shotkit.com/snapeed-beginners-guide/</p> <p>https://support.vSCO.co/hc/en-us/articles/202904010-How-to-use-VSCO</p> <p>https://www.capcut.com/resource/how-to-use-capcut-on-pc</p> <p>https://lightroom-photo-shop-tutorials.com/best-mobile-photo-editing-apps/</p>

<p>App di editing per foto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snapseed • Lightroom Mobile • Canva • VSCO – solo per iPhone <p>App di editing per video:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CapCut • InShot • Instagram Editor • Canva • Adobe Premiere Rush (opzionale) <p>Evidenzia i benefici di ciascuna app, come facilità d'uso, funzionalità gratuite o a pagamento e strumenti unici.</p> <p>Lascia che i partecipanti esplorino brevemente le app e scelgano quelle che trovano più adatte. Chiedi loro di installare una app per il fotoritocco e una per il video editing.</p>					
--	--	--	--	--	--



<p>Attività 5.2: Modificare foto sullo smartphone</p> <p>Dimostrazione: Mostra i principali strumenti di editing fotografico presenti nella maggior parte delle app:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regolare luminosità, contrasto e saturazione • Usare lo strumento “Ritaglia” per allineare la composizione • Applicare un filtro <p>Attività pratica: I partecipanti scelgono una foto scattata nel workshop precedente e svolgono le seguenti attività sotto la tua guida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correggere esposizione e colori • Rimuovere elementi indesiderati utilizzando lo strumento “Healing” o “Ritaglia” • Migliorare la messa a fuoco con l’editing selettivo (ad esempio, affinando i dettagli) 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere le funzionalità delle app di editing fotografico • Apprendere le tecniche di base per le modifiche delle foto 	<ul style="list-style-type: none"> • Fornire assistenza individuale e rispondere alle domande • Opzionalmente, se alcuni partecipanti incontrano difficoltà nell’uso delle app, fornire un flusso di lavoro passo passo (vedi esempio sotto) 	<p>Proiettore, portatile, presentazione</p> <p>Smartphones (i partecipanti portano i propri)</p>	<p>30min</p>	<p>https://www.finchley.co.uk/finchley-learning/exploring-the-features-of-photo-video-editing-apps-a-comprehensive-guide</p>
--	--	--	--	--------------	--



<ul style="list-style-type: none"> • Rimuovere lo sfondo, se l'app utilizzata dispone di questa funzione (ad esempio Canva o Pixlr) <p>Al termine dell'attività, i partecipanti presentano le proprie foto modificate al gruppo.</p> <p>Puoi proiettarle in modo che tutti possano vederle e fornire feedback costruttivo.</p> <p>Chiedi ai partecipanti cosa ha funzionato bene e se sono soddisfatti del risultato.</p>					
<p>Attività 5.3: Modificare video sullo smartphone</p> <p>Dimostrare i principali strumenti di modifica video presenti nella maggior parte delle app:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tagliare i clip per rimuovere parti non necessarie • Aggiungere transizioni per passaggi di scena più fluidi 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le app di editing video • Apprendere i principali strumenti per l'editing di un video 	<ul style="list-style-type: none"> • Offrire assistenza individuale e rispondere alle domande 	<p>Proiettore, portatile, presentazione</p> <p>Smartphones (i partecipanti portano il proprio)</p> <p>Dispensa: "Guida rapida alle modifiche dei video"</p>	30-40 min	



<ul style="list-style-type: none">• Inserire musica di sottofondo o voiceover per migliorare la narrazione• Applicare filtri per uno stile coerente <p>Attività pratica:</p> <p>Dividi i partecipanti in 4 gruppi e assegna a ciascun gruppo una app diversa.</p> <p>I partecipanti scelgono alcuni video dalla propria galleria, che possono provenire dal workshop precedente o dai loro archivi personali. Devono eseguire le seguenti attività:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Creare un video breve (10-15 secondi)○ Utilizzare gli strumenti di base per regolare la lunghezza, sequenziare i clip e applicare transizioni					
--	--	--	--	--	--



<ul style="list-style-type: none">○ Aggiungere testo o un filtro semplice per mantenere coerenza visiva○ Inserire musica di sottofondo o un voiceover <p>Al termine, i partecipanti condividono i video nel gruppo comune (WhatsApp o Facebook Group) precedentemente creato.</p> <p>Offri feedback costruttivo sui video dei partecipanti e invita gli altri a esprimere le proprie opinioni, concentrandosi su: Ritmo, Transizioni, Narrazione complessiva.</p> <p>Come domanda finale, chiedi ai partecipanti cosa hanno trovato più interessante nel processo, e se è stato facile o difficile utilizzare le app e creare il video.</p>					
--	--	--	--	--	--



<p>Attività 5.4.1: Tecniche di editing avanzate</p> <p>Mostra come utilizzare strumenti avanzati come:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filtri personalizzati per la color grading • Animazioni di testo e sovrapposizioni (overlays) per aggiungere didascalie o elementi di branding • Effetti speciali come slow motion, speed ramping o masking <p>Chiedi ai partecipanti di utilizzare le foto o i video realizzati nell'attività precedente e di migliorarli applicando le funzionalità avanzate.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Applicare una color grading per creare una determinata atmosfera o emozione • Aggiungere testi dinamici o sticker per aumentare il coinvolgimento su TikTok o Instagram 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendere tecniche di editing avanzate per aumentare la creatività e la coerenza nei contenuti visivi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sarebbe ideale presentare un flusso di lavoro completo per l'editing di una foto e successivamente di un video, in modo che i partecipanti comprendano chiaramente la differenza tra editing di base e editing avanzato. • Mostrare esempi "prima e dopo" aiuta i partecipanti a visualizzare meglio l'impatto delle modifiche e a comprendere il processo. • Se si lavora con partecipanti più esperti, puoi proporre un'attività di analisi:Mostra una foto o un video già modificato e chiedi loro di indovinare quali tipi di interventi di editing sono stati effettuati, per poi discutere insieme le osservazioni e i risultati. 	<p>Proiettore,portatile, presentazione</p> <p>Smartphones (i partecipanti portano il proprio)</p>	<p>20-30 min</p>	<p>https://expertphotography.com/photo-editing-tips-smartphone/</p>
--	---	---	---	------------------	--



<ul style="list-style-type: none"> Sperimentare con schermi divisi (split screen), sovrapposizioni o transizioni creative <p>Incoraggia i partecipanti a sperimentare liberamente e a divertirsi: non ci sono risposte giuste o sbagliate.</p> <p>Al termine, chiedi ai partecipanti di condividere nel gruppo le proprie foto o i propri video modificati.</p> <p>Avvia una discussione collettiva su cosa pensano sull'uso degli strumenti avanzati per migliorare lo storytelling</p>					
<p>Attività 5.4.2: Suggerimenti per un flusso di lavoro di editing efficiente</p> <p>Suggerimenti di flusso di lavoro da condividere:</p> <ul style="list-style-type: none"> Organizzare i file multimediali in cartelle per progetto 	<ul style="list-style-type: none"> Imparare a modificare in modo efficace per risparmiare tempo e mantenere la coerenza. 		<p>Proiettore,portatile, presentazione</p> <p>Smartphones (i partecipanti portano il proprio)</p>	10-15 min	



<ul style="list-style-type: none">● Creare o utilizzare preset/modelli per velocizzare il processo di editing● Salvare le bozze per poter riprendere le modifiche in un secondo momento● Modificare in batch (più foto o video simili insieme) per mantenere coerenza visiva <p>Discuti sull'importanza di stabilire obiettivi chiari prima di iniziare l'editing, per evitare sprechi di tempo e rielaborazioni inutili.</p> <p>Chiedi ai partecipanti di condividere quali sono le maggiori difficoltà che incontrano nel gestire il loro flusso di lavoro di editing.</p> <p>Fate un brainstorming collettivo per individuare soluzioni pratiche.</p>					
---	--	--	--	--	--

<p>Attività 5.5: Condivisione ed esportazione dei contenuti modificati</p> <p>Mostra come esportare foto e video utilizzando le impostazioni corrette per le diverse piattaforme:</p> <p>Instagram:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Foto: 1080x566 • Verticale: 1080x1350 (1012x1350 nella visualizzazione griglia) • Stories/Reel: 1080x1920px (1082x1440 – formato 3:4 – nella visualizzazione griglia) • 30 fps, formato verticale consigliato <p>Facebook:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Foto: 1080x566 • Verticale: 1080x1359 • Stories/Reel: 1080x1920px 	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare a esportare e condividere i contenuti modificati sui social media mantenendo una qualità ottimale. 		<p>Proiettore, portatile, presentazione</p> <p>Smartphones (i partecipanti portano il proprio)</p>	20 min	https://helpx.adobe.com/premiere/desktop/render-and-export/export-files/best-practices-for-exporting-video-for-social-media-and-phones.html
--	---	--	--	--------	---

<p>TikTok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Video verticali: 1080x1920px <p>Spiega come ridurre le dimensioni dei file senza compromettere la qualità, per consentire caricamenti più rapidi.</p> <p>Chiedi ai partecipanti di esportare le foto o i video che hanno modificato in precedenza, utilizzando le impostazioni specifiche per ciascuna piattaforma, e poi di provare a caricarli online, se sono d'accordo.</p>					
<p>Progetto finale – Opzionale</p> <p>I partecipanti vengono suddivisi in piccoli gruppi e devono creare un breve video di 30 secondi oppure una serie di 3-5 foto. Il contenuto può avere tematiche diverse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Applicare le competenze acquisite realizzando un breve progetto di contenuto visivo. 	<p>Questo progetto finale può essere svolto al termine del Modulo 4 o del Modulo 5.</p> <p>Se i workshop previsti includono entrambi i moduli, i partecipanti possono realizzare questo piccolo progetto come compito finale prima di concludere l'intero corso, poiché esso racchiude tutte le</p>	<p>Proiettore, portatile, presentazione</p> <p>Smartphones (i partecipanti portano il proprio)</p>	<p>30-60 min.</p>	



<ol style="list-style-type: none">1. Messaggi di empowerment per donne migranti o rifugiate2. Promozione di un prodotto o di una serie di prodotti ideati/realizzati da donne migranti o rifugiate <p>Lascia che i partecipanti scelgano una delle due opzioni. Devono utilizzare tutte le competenze apprese durante il modulo e applicarle al proprio progetto.</p> <p>Ogni gruppo condivide il proprio progetto sulla piattaforma del workshop (gruppo chiuso), ad esempio in un gruppo WhatsApp o Facebook.</p> <p>Il facilitatore e i partecipanti forniscono feedback costruttivo sugli aspetti tecnici e sulla narrazione.</p> <p><i>Questa attività può anche essere proposta come esercizio facoltativo da svolgere nel tempo libero, dopo il workshop.</i></p>		competenze acquisite durante entrambi i laboratori.			
---	--	---	--	--	--



<p>Attività 2.5: Riepilogo e domande</p> <p>Concludi il workshop e rispondi a eventuali domande aggiuntive emerse durante la sessione.</p> <p>Distribuisci ai partecipanti le dispense con le informazioni della presentazione e attività extra da svolgere a casa per esercitarsi ulteriormente.</p>	<ul style="list-style-type: none">Evidenziare i principi chiave e affrontare eventuali dubbi o preoccupazioni.	<p>In questa fase i partecipanti dovrebbero avere lo spazio per porre eventuali domande aggiuntive e condividere cosa hanno appreso durante la sessione e indicare in cosa vorrebbero esercitarsi di più nel tempo libero</p>	<p>Dispense</p>	<p>5-10 min</p>	
--	--	---	-----------------	-----------------	--

Guida rapida: Modificare foto sullo smartphone

Snapseed (Ideale per un editing preciso)

Passaggi:

1. Apri Snapseed → importa la foto
2. Usa Tune Image per regolare luminosità, contrasto e saturazione
3. Prova Selective Adjust per correggere aree specifiche
4. Esporta → salva una copia

Suggerimento: utilizza lo strumento Healing per rimuovere macchie o oggetti indesiderati.

Lightroom Mobile (Ideale per modifiche dall'aspetto professionale)

Passaggi:

1. Importa la foto → apri il pannello Light (esposizione, luci, ombre)
2. Regola il Colore (temperatura, vividezza, saturazione)
3. Applica preset per ottenere rapidamente un look professionale
4. Esporta in alta risoluzione

Suggerimento: mantieni le modifiche sottili per risultati naturali.

VSCO (Ideale per filtri eleganti e atmosfera)

Passaggi:

1. Importa la foto → applica un filtro (scegli l'atmosfera: luminoso, vintage, tenue)
2. Regola l'intensità → perfeziona esposizione e contrasto
3. Salva ed esporta

Suggerimento: crea un "look" coerente utilizzando lo stesso filtro per mantenere uniformità sui social media.

Canva (Ideale per testo, collage e post sui social media)

Passaggi:

1. Scegli un modello di foto (Post IG, Story, Copertina FB, ecc.)
2. Carica la tua foto → aggiungi testo, elementi grafici, sticker
3. Esporta → condividi direttamente

Suggerimento: ottima per creare volantini, poster o contenuti brandizzati.

Ricorda: salva sempre una copia della foto originale.

Suggerimento per il flusso di lavoro: Effettua prima le regolazioni di base-Applica filtri-Aggiungi testo ed effetti-Esporta

Guida rapida: Modificare video sul tuo smartphone

CapCut (Ideale per TikTok e Reels)

Passaggi:

1. Apri → Nuovo Progetto → importa i clip
2. Taglia/dividi, aggiungi testo, transizioni, filtri
3. Esporta a 1080p → condividi su TikTok/Instagram

Suggerimento: prova i “Templates” per creare modifiche alla moda in pochi secondi.

InShot (Ideale per Stories e Post)

Passaggi:

1. Importa il video → scegli il formato Canvas (9:16 per le Stories, 1:1 per il feed)
2. Taglia/Unisci → aggiungi sticker, testo, musica
3. Esporta a 1080p → carica su IG/FB/TikTok

Suggerimento: utilizza la funzione “Canvas” per adattare automaticamente le dimensioni ai social media.

Canva (Ideale per contenuti curati e brandizzati)

Passaggi:

1. Scegli un modello video (IG Story, Reel, FB Post)
2. Sostituisci i contenuti stock con i tuoi clip → aggiungi testo, elementi grafici, musica
3. Scarica in MP4 (1080p) → pubblica ovunque

Suggerimento: ottima per aggiungere loghi e mantenere coerenza nel branding.

Instagram Editor (Ideale per pubblicazioni istantanee)

Passaggi:

1. Apri Instagram → tocca + → importa o registra un video
2. Taglia → aggiungi filtri, testo, sticker, musica
3. Pubblica con didascalia e hashtag

Suggerimento: utilizza la libreria musicale di IG per aggiungere facilmente suoni di tendenza.

Ricorda: esporta sempre a **1080p** per mantenere una qualità nitida.

Suggerimento per il flusso di lavoro: Taglia i clip - Aggiungi effetti - Esporta - Pubblica.