

01-02 | 2020

## Percezione in movimento

## Tema del mese – Sommario

Allenare la percezione	2
Svolgimento di una lezione di movimento	4

## Lezioni

• Senso della posizione	6
• Senso del movimento	9
• Senso della forza	12

## Giochi

• Senso della posizione	15
• Senso del movimento	17
• Senso della forza	19

Informazioni	21
--------------	----

## Allegati

## Categorie

- Livello scolastico: Primo ciclo
- Età: 7 à 12 anni circa
- Livello di capacità: principianti, avanzati, esperti
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare



**Una percezione del corpo ben allenata è la base per un apprendimento del movimento, ma anche per lo sviluppo del concetto di sé, della capacità di azione e di empatia. Questo tema del mese fornisce spunti pratici per allenare i bambini alla percezione corporea attraverso il movimento. Il filo conduttore segue i dettami dell'arte marziale dell'aikido.**

La percezione è il processo e il risultato dell'acquisizione e dell'elaborazione di informazioni date dagli [stimoli](#) provenienti dall'ambiente e dall'interno del corpo. Il cervello umano valuta quali impressioni vengono percepite e quali nascoste. La selezione delle impressioni sensoriali percepite è influenzata da diversi fattori quali esperienze, aspettative, atteggiamenti e interessi. Un processo che si svolge perlopiù attraverso filtri [inconsci](#) e l'unione di informazioni riguardanti impressioni globali soggettive. Nella quotidianità, molte cose si svolgono in maniera del tutto inconsapevole. Non sempre filtriamo in maniera inconsapevole. La selezione delle impressioni sensoriali da percepire può essere controllata in modo mirato. Se si intende lavorare in modo puntuale sulla percezione del corpo e di sé, occorre focalizzare in modo consapevole l'attenzione sulla percezione di processi (di movimento) e il loro effetto sul proprio essere, sul proprio corpo. Questo tema del mese si concentra sulla trasmissione della percezione attraverso il movimento. Il fulcro è la percezione del corpo, che tuttavia non può essere considerata in maniera isolata dalla percezione di sé a essa associata.

## Esempi pratici à la carte

Il tema viene trattato partendo da un'ottica fisiologico-sportiva, dalla psicomotricità e dall'arte marziale dell'aikido. Dato che le sequenze di movimento dell'aikido si basano su forme ancestrali del movimento – la spirale e l'onda – quest'arte marziale si presta alla perfezione per l'allenamento di una percezione positiva del corpo e di sé. Una conoscenza più approfondita delle origini e delle correlazioni delle sequenze motorie favorisce un'integrazione mirata degli esercizi di percezione nelle lezioni di sport e di movimento. Lo svolgimento proposto negli [esempi di lezioni](#) (da pag. 6) si basa sul concetto del processo di sviluppo delle lezioni (Stundenentwicklung im Prozess – STEP) dell'Istituto per la formazione del movimento e la psicomotricità [Psychomotorik l'B'P'](#) (cfr. pag. 4 e allegati). I singoli esempi pratici nell'ultima parte completano la raccolta di esercizi di questo dossier e servono a variare determinate parti delle lezioni secondo le proprie esigenze. Tutti questi esercizi pratici possono tuttavia anche essere integrati singolarmente in una lezione di attività fisica o sport oppure sotto forma di rituale ricorrente (cfr. anche carta 13, set di carte «[Buone attività G+S – Trasmettere](#)»).



# Allenare la percezione

**Il movimento rafforza la percezione corporea, la percezione corporea rafforza il movimento. L'uno non può esistere senza l'altra. Se non possiamo percepire – in modo cosciente o inconscio – la posizione e il movimento delle singole parti del corpo non possiamo controllare alcun movimento.**

Percezione corporea, cinestesia, sensibilità profonda, propiocezione: tante parole diverse per descrivere la stessa percezione sensoriale; la consapevolezza del proprio corpo, la percezione della posizione e del movimento. Si tratta della capacità di riconoscere la direzione e la velocità di un movimento, di prendere coscienza del tono muscolare e del cambiamento della postura. Un processo che coinvolge tre sensi:

- grazie al **senso della posizione**, sappiamo anche senza l'aiuto della vista, dove e in che posizione si trovano i vari segmenti del nostro corpo; il senso di posizione serve per orientarsi attraverso la posizione degli arti;
- il **senso del movimento** comunica l'ampiezza del proprio movimento; sia quando ci muoviamo, sia quando siamo fermi, e trasmette contemporaneamente la posizione del corpo;
- il **senso della forza** (detto anche senso della resistenza) serve a dosare lo sforzo e a constatare la resistenza esercitata effettuando un movimento.

Questi tre sensi forniscono informazioni decisive per l'autopercezione del proprio corpo (propriocezione). [Le lezioni](#) (da pag. 6) si concentrano sull'allenamento mirato di uno di questi sensi.

## Allenarsi senza ansia da prestazione

Per allenare la percezione, occorre una percezione consapevole, poiché non possiamo partire dal presupposto che venga allenata implicitamente. Per potersi focalizzare sulla propria percezione corporea, la percezione di sé, ci vuole tempo e molta concentrazione, senza distrazioni. Perciò gli esercizi dovrebbero essere eseguiti senza ansia da prestazione e senza alcun intento competitivo, per potersi concentrare su sé stessi e non sui risultati. Esercitarsi con un partner ha i suoi vantaggi, poiché il dosaggio di un movimento e della forza nonché l'effetto del proprio agire possono essere allenati al meglio con una persona che ci sta di fronte, senza spirito competitivo. Per poter allenare la percezione in maniera mirata, a livello psichico e fisico, occorre grande attenzione e rispetto verso sé stessi e il proprio partner.

## Osservazione intensa

Anche gli esercizi di rilassamento sono particolarmente indicati per percepire il proprio corpo in modo consapevole. Servono anche per avvertire ciò che è gradevole e acuire i sensi. Un'osservazione intensiva dei segnali del proprio corpo, dei sentimenti e dei pensieri è un prerequisito per un comportamento empatico.

L'allenamento mirato della percezione nei bambini e negli adolescenti, oltre alla percezione corporea, passa sempre anche dall'autopercezione e dall'attenzione accentuata per tutto ciò che succede attorno a noi. Per chi si ascolta e si stima, è più facile percepire e prestare attenzione agli altri, ai loro sentimenti e alle loro esigenze.



Le esperienze di movimento e percezione variate sono un fondamento della capacità di agire umana e dello sviluppo dell'identità. Sono importanti per lo sviluppo di un concetto di sé positivo. Per questo, le esperienze devono essere effettuate in un ambiente autode-terminato, sensato, benevolo e basato sul rispetto e offrire opportunità di successo, più frequenti quando l'esperienza di movimento viene dal bambino stesso e si concentra su progressi individuali, anziché su vittoria e sconfitta (vedi anche carta 22, set di carte «[Buone attività G+S – Trasmettere](#)»).

Durante le lezioni di attività fisica, docenti e allenatori possono insegnare la percezione corporea a bambini e adolescenti incanalando l'attenzione sul loro corpo e sull'ambiente circostante. Si tratta di un traguardo che richiede tempo, rispetto reciproco e un contesto non competitivo.



### Aikido e percezione corporea

Le sequenze di movimento dell'aikido si basano sulle forme ancestrali del movimento: la spirale e l'onda, che si ritrovano ovunque in natura e anche nel corpo umano e nei suoi gesti. Questi movimenti circolari e spiraliformi naturali e armoniosi racchiudono un'elevata quantità di percezione corporea positiva.

Focalizzarsi su sé stessi, sul proprio centro, consente una percezione consapevole del proprio corpo e dei propri movimenti (senso della posizione, senso del movimento). Con l'aiuto del partner e della sua energia, risulta inoltre possibile allenare la percezione in relazione all'ambiente (senso della forza). Gli esercizi eseguiti in coppia consentono anche di allenare la capacità di adattamento al partner e alla sua percezione.

Nel ruolo di Uke (colui che attacca), devo adeguare la mia presa al livello di Tori (colui che si difende) e lasciarmi guidare dal partner (tori). Se sono io Tori, devo percepire l'energia di Uke, guidarlo e adeguarmi a lui. Ma questo è possibile soltanto se mi trovo in uno spazio sicuro e ho tempo a sufficienza, premesse che consentono, con la tecnica, di diventare un tutt'uno attraverso l'obiettivo.

I movimenti devono essere eseguiti in modo lento e controllato per poter lavorare a livello di percezione, ma anche per evitare di farsi male. L'approccio tra Uke e Tori genera un'atmosfera di grande rispetto e stima, priva di competitività nel dojo, che crea un clima di apprendimento ottimale (vedi anche carta 8 «[Buone attività G+S – Trasmettere](#)»).

### Per saperne di più

[Aikido: la vera vittoria è la vittoria su sé stessi](#)

# Svolgimento di una lezione di movimento

**Le lezioni proposte in questo tema del mese seguono il concetto del processo di sviluppo delle lezioni (Studentenentwicklung im Prozess – STEP) dell’Istituto per la formazione del movimento e la psicomotricità Psychomotorik I’B’P’. Questo modello a fasi è stato sviluppato con l’obiettivo di rendere il lavoro psicomotorio trasparente, analizzabile e praticabile.**

Il [modello a fasi I’B’P](#) (cfr. allegato) offre sia ai docenti che agli allievi chiare condizioni quadro, rituali (cfr. anche carta 13 «[Buone attività G+S – Trasmettere](#)») che generano sicurezza e stima, ma anche spazio a sufficienza per occuparsi in modo intensivo di un tema. I rituali della fase Saluto e riflessione creano un’atmosfera basata sul rispetto. Viene dimostrato interesse nei confronti dello stato d’animo e delle esigenze del singolo, e attraverso la domanda conclusiva «Che cosa vi è piaciuto di più?» ci si focalizza sugli aspetti positivi, sulle esperienze di successo individuali. I bambini imparano a percepire non soltanto il loro corpo, bensì anche i loro sentimenti, le loro impressioni ed esigenze.

Per un docente, sapere come si sentono i bambini è utile per instaurare una relazione individuale e attenta. Anche per i bambini è importante conoscere lo stato d’animo del docente. I desideri e i bisogni espressi favoriscono l’autodeterminazione e la sensatezza di una lezione. Inoltre possono essere valutati il decorso dello stato d’animo, le esperienze di successo e gli interessi dei bambini.

Di seguito, sono descritti i contenuti dei singoli segmenti di lezione.

## Introduzione

**Arrivo** – i bambini entrano in un locale invitante, con un’atmosfera aperta e accogliente, con docenti attenti e ben ancorati al qui e ora per salutare i bambini.

**Saluto** – l’inizio ufficiale della lezione è collettivo e caratterizzato da un rituale. I saluti vengono sempre effettuati nello stesso modo, con regole e svolgimenti chiari. Un processo che si ripete crea orientamento, fiducia e sicurezza. Ci si interroga sullo stato d’animo e i desideri dei bambini e dei docenti. È importante che ci si ascolti reciprocamente con attenzione. Un possibile rituale di saluto è illustrato negli esempi di lezioni (da pag. 6).

**Gioco estensivo** – questi giochi sono ideati per generare energie, riscaldarsi, liberarsi delle energie in eccesso o anche innalzare la soglia d’attenzione per poi essere maggiormente concentrati per la parte principale. A seconda del livello di energia del gruppo, nella fase di riscaldamento, andrebbero eseguiti due o tre giochi. Non dovrebbero essere troppo complicati, ma possono già introdurre il tema successivo, nel caso specifico la percezione corporea.

## Osservazioni

- I [giochi](#) (da pag. 15) presentati sono suddivisi nei tre sensi della [propriocezione](#) (vedi allegati). La suddivisione serve soltanto a indicare quale senso è maggiormente chiamato in causa. Poiché nessun senso può essere allenato in maniera isolata. Il corpo umano forma un sistema, che funziona con tutti i sensi e le parti del corpo.
- Negli [esempi di lezioni](#) è sempre descritto un gioco. All’occorrenza, questo può essere sostituito con altri [giochi](#) (da pag. 15).

## Parte principale

**Fase intensiva** – ora i bambini possono occuparsi in modo intensivo del tema della lezione: oggi la percezione corporea per mezzo dell'aikido. All'inizio si allenano due sequenze di movimento concentrandosi su uno dei tre sensi della percezione corporea e alla fine si esegue una semplice tecnica di aikido. I tre sensi vengono sempre tutti coinvolti, poiché a ogni sequenza di movimento il bambino deve sempre sapere dove si trova il suo corpo (senso della posizione), quanto rapidamente o lentamente si sta muovendo (senso del movimento) e quanta è la resistenza e l'impiego della forza (senso della forza) con il partner. Indicando ai bambini su cosa devono concentrarsi, si dirige la focalizzazione su uno dei tre sensi.

### Osservazioni

- In questo tema del mese, a ogni senso è dedicato un esempio. Le [tre lezioni](#) (da pag. 6) nonché i due esercizi e la tecnica di una lezione sono interconnessi. Si consiglia di seguire l'ordine proposto.
- La percezione può essere intensificata eseguendo gli esercizi alla cieca (o parzialmente). L'esclusione della vista porta a una compensazione attraverso il sistema propriocettivo, che perciò deve lavorare più intensamente e permette una percezione puntuale sul proprio corpo. Quali esercizi si prestano meglio a questa variante è descritto negli esempi.
- Un aumento del livello di allenamento può essere raggiunto lavorando sulla respirazione. All'attacco si inspira – l'energia di Uke viene assorbita. Eseguendo la tecnica, si espira – l'energia viene trasmessa.

## Chiusura della Lezione

**Calma e rilassamento** – dopo un lavoro intenso, è tempo di lasciarsi andare, di tornare alla tranquillità e di ritrovare la quotidianità. Solitamente per questo basta un esercizio effettuato nel silenzio e senza fretta. Negli [esempi di lezioni](#) è descritto un gioco di rilassamento che all'occorrenza può essere sostituito con un'altro [gioco](#) (pag. 15).

**Riflessione** – la conclusione viene anch'essa eseguita sotto forma di rituale, con chiare regole e sequenze. L'obiettivo della riflessione è di elaborare verbalmente ciò che si è vissuto durante la lezione. Questo esercizio permette di raggiungere un altro livello di consapevolezza e consente un transfer nella sfera cognitiva. Un possibile rituale di riflessione si trova negli [esempi di lezioni](#).

**Impressioni** – sia i bambini che i docenti rivivono gli eventi della lezione precedente. È interessante capire quale effetto ha lasciato la lezione. Il docente esce con i bambini dalla palestra e rimane accanto a loro; può così raccogliere eventuali informazioni supplementari che i bambini non hanno espresso durante la lezione.

# Lezioni – Senso della posizione

Questa lezione tipo si concentra sul senso della posizione. Con vari giochi tratti dall'arte marziale «Aikido» nella parte principale della lezione, i bambini e i giovani sviluppano la consapevolezza del loro corpo.

## Condizioni quadro

- Durata: 60 min.
- Età: 7-12 anni
- Livello scolastico: scuola elementare

## Obiettivi di apprendimento

- Sviluppare il senso della posizione

**Materiale:** tappetini posti in cerchio per il saluto e la riflessione, carte con smiley

	Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Avvio	<p>5-10' <b>All'arrivo</b> – dei bambini tutto è pronto e i docenti sono in posizione per dar loro il benvenuto.</p> <p><b>Saluto</b> – Bambini e docenti siedono insieme in cerchio. Tutti (bambini e docenti) possono esprimere il loro stato d'animo scegliendo tra vari smiley (da molto stanco/ triste a un po' stanco/triste fino a così così, felice e) contento). Volendo, bambini e docenti possono anche menzionare il motivo del loro stato d'animo e un eventuale desiderio/esigenza speciale per la lezione imminente. Il docente spiega in seguito il tema della lezione e, durante l'ora seguente, cerca di tenere in considerazione i desideri e le esigenze.</p>	
	<p>5-10' <b>Gioco estensivo</b></p> <p><b>Imperatore giapponese (guardie del corpo)</b></p> <p><b>Storia:</b> una moltitudine di seguaci vuole toccare l'imperatore giapponese, le guardie del corpo cercano di impedirlo.</p> <p>Un bambino o una bambina è l'imperatore o l'imperatrice giapponese. A seconda della grandezza del gruppo, due bambini possono impersonare la coppia imperiale. Da tre a sei bambini sono i seguaci, il resto della classe – le guardie del corpo – si schiera in cerchio attorno all'imperatore per proteggerlo. I seguaci tentano di toccare l'imperatore, le guardie del corpo cercano di impedirlo proteggendo l'imperatore/imperatrice o la coppia imperiale con i loro corpi. Più sono i seguaci, più il compito delle guardie del corpo risulta difficile.</p>	
Parte principale	<p>30' <b>Fase intensiva</b> – Focalizzandosi sulla posizione delle mani e sulla postura stabile ed eretta, si fa leva principalmente sul senso della posizione.</p> <p><b>Tsuki</b> – attacco con pugno nell'addome</p> <p>Uke (colui che attacca) e Tori (colui che si difende) stanno uno di fronte all'altro a una distanza di circa 1 m. Tori porge l'addome. Uke fa uno o due passi verso Tori e con la mano sinistra simula un pugno in pancia. Tori fa un passo di lato e in avanti con la gamba destra, con la gamba sinistra passa dietro a Uke, e con la gamba destra compie movimento circolare, in modo da trovarsi esattamente dietro Uke.</p> <p><b>Chiusura:</b> Tori si trova dietro Uke, lo afferra per le spalle e, facendo un passo indietro con la gamba sinistra, tira Uke leggermente indietro.</p> <p>► <b>Focalizzazione sul senso della posizione</b></p> <p>Uke: il pugno deve trovarsi lì dove prima c'era l'addome di Uke.</p> <p>Tori: deve trovarsi un po' meno della lunghezza di un braccio dietro a Uke.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione stabile</li> <li>• Trazione sulle spalle proveniente dall'addome/centro, non tirare con le braccia; i gomiti rimangono leggermente piegati.</li> </ul> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qual è la posizione tra i due se Uke attacca con molta o scarsissima energia?</li> <li>• Come devo adeguare la lunghezza dei miei passi per poter terminare l'esercizio nella posizione giusta?</li> </ul>	<p><b>Svolgimento di un esercizio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mostrare l'esercizio, spiegare</li> <li>• formare le coppie – inchino e saluto (onegaishimasu)</li> <li>• lasciar esercitare: eseguire l'esercizio/la tecnica 4 volte in alternanza a destra e sinistra, poi invertire i ruoli Uke – Tori)</li> <li>• passare di coppia in coppia, se necessario aiutare o correggere</li> <li>• lasciar esercitare le varianti</li> <li>• chiusura – inchino e saluto (arigato gosaimashita)</li> <li>• eventualmente verbalizzare le varie esperienze</li> </ul> 

Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
<p><b>Ai Dori</b> – presa del polso con la stessa mano (mano destra sul polso destro)            Uke e Tori stanno uno di fronte all'altro a una distanza di circa 1 m. Tori porta avanti di un passo la gamba destra e tende in avanti la mano destra. Uke avanza verso Tori e cerca di afferrare il suo polso con la mano destra. Tori afferra con entrambe le mani la mano di Uke, fa un passo indietro con la gamba destra e ruota il busto di 180° per portarsi appresso Uke. Poco prima che Uke passi dietro a Tori, questi deve abbassare il baricentro (piegandosi sulle ginocchia); Tori prosegue poi la rotazione di altri 180°.</p> <p><b>Chiusura:</b> Uke esegue un giro intero attorno a Tori.</p> <p>► <b>Focalizzazione sul senso della posizione</b></p> <p>Uke: Uke si lascia guidare da Tori e rimane in posizione eretta.            Tori: Tori tiene le mani sempre al centro e davanti a sé; anche quando le mani sono sopra la testa sono sempre leggermente in avanti, mai dietro al centro. La posizione deve essere stabile (a gambe divaricate) ed eretta. Il busto non si flette mai in avanti o di lato.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire l'esercizio a piedi quasi uniti, per percepire la differenza di stabilità.</li> <li>• Appoggiare le mani dietro la testa, per percepire la differenza di stabilità con le mani davanti o dietro al centro. In questo momento, uke potrebbe tirare leggermente indietro.</li> <li>• Piegare le ginocchia un po' di più, poi un po' di meno. Percepire quando il corpo deve essere mantenuto in posizione eretta e quando la colonna vertebrale deve essere flessa.</li> <li>• Per percepire il centro rispetto alla posizione eretta, tirare con le braccia anziché con l'addome. Il corpo può rimanere in posizione eretta?</li> </ul> <p><b>Osservazione:</b> questo esercizio e le varianti, dalla torsione di Tori possono essere eseguiti a occhi chiusi per rafforzare la percezione della postura.</p>	  
<p><b>Tecnica Tsuki-Ikkyo</b> – attacco con pugno in pancia            Uke e Tori stanno uno di fronte all'altro a una distanza di ca. 1 m. Tori porge l'addome. Uke fa uno o due passi verso Tori e con la mano sinistra simula un pugno nell'addome. Tori fa un passettino laterale verso destra con la gamba destra e un passo indietro con la gamba sinistra, proteggendosi l'addome con le due mani protese in avanti. La mano destra afferra dall'alto il gomito, la mano sinistra il polso di Uke.            Con questa presa Ikkyo, Tori tiene il braccio di Uke davanti al centro, ruota il busto di 180° poi lo riporta in avanti. Uke segue la stessa traiettoria dell'attacco.</p> <p><b>Chiusura:</b> Uke viene lentamente portato a terra dove rimane disteso in posizione pronta. Tori si inginocchia accanto a lui e controlla gomito e polso.</p>	

		Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Ritorno alla calma	5-10'	<p><b>Rilassamento</b></p> <p><b>Statua</b></p> <p><b>Storia:</b> un artista crea una statua simmetrica.</p> <p>I bambini formano delle coppie. Un bambino fa la statua, l'altro l'artista. L'artista modella la statua muovendo una parte del corpo (braccio, avambraccio, mano, dita, coscia, gamba, piede, dita dei piedi) in una determinata posizione. La statua, con gli occhi chiusi, muove l'altra parte nella stessa posizione. Dopo aver posizionato ogni parte del corpo (8 volte), può aprire gli occhi. Ora si controlla se la statua è simmetrica. Se ci sono differenze, si possono correggere. Poi si invertono i ruoli.</p>	
	5-10'	<p><b>Riflessione</b> – Il gruppo si sistema in cerchio; uno dopo l'altro, tutti hanno la possibilità di esprimere il loro stato d'animo attuale mediante gli smiley e di comunicare al gruppo quali contenuti della lezione hanno maggiormente apprezzato. Possono in seguito formulare desideri ed esigenze per la prossima lezione. Per concludere, tutti si prendono per mano, chiudono gli occhi e il docente avvia la «piccola sayonara» nel cerchio. La lezione termina quando il saluto ritorna dal docente.</p> <p><b>Piccola sayonara – congedarsi</b></p> <p>Sdraiati sulla schiena con la testa al centro o seduti con il viso o la schiena verso gli altri, formare un cerchio e tenersi per mano. Gli occhi sono chiusi. Il docente o un bambino designato in anticipo invia un piccolo saluto con una pressione della mano. Il bambino che riceve il saluto, lo trasmette al compagno seguente. Quando la pressione della mano torna alla persona che l'ha lanciata, il saluto è arrivato a termine. E viene annunciato ad alta voce.</p> <p><b>Impressioni</b> – Il docente esce dalla palestra con i bambini e rimane nelle loro vicinanze finché si sono cambiati per raccogliere i loro commenti.</p>	

# Senso del movimento

Questa lezione tipo si concentra sul senso del movimento. Con degli esercizi di aikido nella parte principale i bambini e gli adolescenti diventano più consapevoli dell'esecuzione di un movimento.

## Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Età: 7-12 anni
- Livello scolastico: scuola elementare

## Obiettivi di apprendimento

- Allenare il senso del movimento

**Materiale:** tappetini posti in cerchio per il saluto e la riflessione, carte con smiley

	Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Avvio	5-10' <b>All'arrivo</b> – dei bambini tutto è pronto e i docenti sono in posizione per dar loro il benvenuto.  <b>Saluto</b> – Bambini e docenti siedono insieme in cerchio. Tutti (bambini e docenti) possono esprimere il loro stato d'animo scegliendo tra vari smiley (da molto stanco/ /triste a un po' stanco/triste fino a così così, felice e) contento). Volendo, bambini e docenti possono anche menzionare il motivo del loro stato d'animo e un eventuale desiderio/esigenza speciale per la lezione imminente. Il docente spiega in seguito il tema della lezione e, durante l'ora seguente, cerca di tenere in considerazione i desideri e le esigenze.	
	5-10' <b>Gioco estensivo</b> <b>Battaglia degli dei (del ghiaccio e del sole)</b> <b>Storia:</b> il dio del ghiaccio lotta contro la dea del sole. Gli dei del ghiaccio (uno o più bambini) danno la caccia alle dee del sole (uno o più bambini). Quando una dea viene toccata da un dio del ghiaccio, rimane immobile, congelata, con tutti i muscoli contratti per il freddo. Potrà muoversi solo quando un'altra dea del sole la riscalderà, sfiorandola con i suoi raggi.	

30'

Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
<p><b>Fase intensiva</b> – Focalizzandosi sulla velocità e sull'estensione del movimento nonché sul centro quale punto d'avvio del gesto, si cerca di stimolare prevalentemente il senso del movimento.</p> <p><b>Katate Dori</b> – presa al polso con una mano Uke e Tori stanno uno di fronte all'altro a una distanza di circa 2 m. Tori porta avanti la gamba destra e tende la mano destra nella stessa direzione. Uke avanza verso Tori e con la mano sinistra gli afferra il polso. Con un movimento circolare Tori porta la sua mano sul ventre, esegue una rotazione del busto di 180° e termina la mossa tendendo entrambe le braccia.</p> <p><b>Chiusura:</b> tendendo le braccia, Tori accompagna Uke e lo libera.</p> <p>► <b>Focalizzazione sul senso del movimento</b> Uke: adegua la velocità d'attacco in modo che Tori abbia il tempo di reagire. Il movimento non si ferma all'altezza di Tori, ma continua poiché non vi è alcuna resistenza che lo blocchi. Tori: assorbe l'energia di Uke al centro di sé, la trasmette oltre e la libera. Il centro dirige il movimento. Tori adatta la velocità del movimento rotatorio in funzione dell'attacco.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variare la velocità d'attacco, a volte con un passo lento (o di più) indietro, poi diversi passi più veloci verso Tori. A che velocità posso assorbire meglio l'energia e trasmetterla? Quando diventa troppo difficile e troppo veloce?</li> </ul>	<p><b>Svolgimento di un esercizio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mostrare l'esercizio, spiegare</li> <li>• formare le coppie – inchino e saluto (onegaishimasu)</li> <li>• lasciare esercitare: eseguire l'esercizio/la tecnica 4 volte in alternanza a destra e sinistra, poi invertire i ruoli Uke – Tori)</li> <li>• passare di coppia in coppia, se necessario aiutare o correggere</li> <li>• lasciare esercitare le varianti</li> <li>• chiusura – inchino e saluto (arigato gosaimashita)</li> <li>• eventualmente verbalizzare le varie esperienze</li> </ul>   
<p><b>Ushiro Rio Katate Dori</b> – presa dei polsi da dietro con entrambe le mani Uke sta dietro a Tori. Tori porge entrambe le braccia a Uke per l'attacco collocandole poco dietro al suo centro. Nel momento in cui Uke gli afferra i polsi, Tori esegue un movimento circolare con le braccia verso l'alto, indietreggia di un passo e ruota lateralmente abbassando il suo baricentro. Riporta quindi le braccia al centro all'altezza della testa, indietreggia ancora dietro Uke e si raddrizza.</p> <p><b>Chiusura:</b> Tori si situa in posizione eretta dietro Uke con le braccia davanti al centro (addome).</p> <p>► <b>Focalizzazione sul senso del movimento</b> Uke: adegua la velocità d'attacco ai tempi di reazione di Tori. Tori: percepisce il movimento circolare 1. Rotazione delle braccia in avanti, 2. Rotazione delle braccia attorno a Uke, 3. Movimento circolare delle braccia fino alla fine. Percepire l'abbassamento e il rialzamento del centro (inginocchiarsi e rialzarsi) mantenendo la colonna vertebrale dritta.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tori esegue l'esercizio con gli occhi chiusi: 1. cercare di percepire l'attacco e di tendere abbastanza in fretta le braccia in avanti. Se è troppo lento, Uke può portare le braccia di Tori dietro la schiena e controllarlo. 2. percepire i movimenti circolari; 3. percepire le oscillazioni del bacino.</li> </ul>	  

	Contenuti	Illustrazione/Organizzazione
Parte principale	<p><b>Tecnica Shomen Uchi – Ikkyo</b> – presa dalla sommità del capo con il lato esterno della mano (colpo di sciabola)</p> <p>Uke (colui che attacca) e Tori (colui che si difende) stanno uno di fronte all'altro a una distanza di circa 1 m. Tori porge la sommità della testa. Uke porta avanti la gamba sinistra e sferra un colpo con lo spigolo del mignolo sul capo del suo avversario, imitando un colpo di sciabola. Nel momento in cui Uke solleva il braccio e si prepara a colpire, Tori fa un piccolo passo laterale con la gamba destra e uno indietro con la sinistra.</p> <p>Le braccia protese in avanti, con la mano destra afferra il gomito di Uke e con la sinistra il polso. Non blocca il movimento avviato da Uke ma se ne appropria, spingendo le braccia verso il basso ed eseguendo una rotazione del busto. Ora Uke e Tori guardano nella stessa direzione. Tori mantiene il braccio di Uke davanti all'addome e avanza trascinandolo con sé.</p> <p><b>Chiusura:</b> Uke viene lentamente portato a terra dove rimane disteso in posizione prona. Tori si inginocchia accanto a lui e controlla gomito e polso.</p>	
Ritorno alla calma	<p>5-10'</p> <p><b>Rilassamento</b></p> <p><b>Materassino gonfiabile</b></p> <p><b>Storia:</b> anche il più forte dei samurai ha bisogno di vacanze al mare e si dirige in spiaggia con il suo materassino.</p> <p>I bambini formano delle coppie. Un bambino è il materassino, l'altro il samurai. Inizialmente il materassino è sgonfio (bambino afflosciato a terra). Il samurai allora decide di gonfiarlo e inizia a pompare. A ogni pressione, una sezione del materassino prende forma: la parte del corpo che viene toccata si tende lentamente fino a una completa contrazione muscolare. Il samurai passa quindi alla parte successiva. Quando il materassino è perfettamente gonfio, il bambino ha piena consapevolezza del tono muscolare. A questo punto l'aria deve nuovamente fuoriuscire: o con un rilassamento generale istantaneo (il materassino viene forato e l'aria esce tutta d'un colpo) o lentamente, premendo ogni singola parte del corpo, che man mano si rilassa. Invertire i ruoli.</p> <p><b>Osservazione:</b> a seconda dei bambini, mentre il materassino viene gonfiato è possibile elencare le parti del corpo la cui muscolatura deve essere contratta, oppure lasciare che siano i bambini a farlo.</p>	
	<p>5-10'</p> <p><b>Riflessione</b> – Il gruppo si sistema in cerchio; uno dopo l'altro, tutti hanno la possibilità di esprimere il loro stato d'animo mediante gli smiley e di comunicare al gruppo quali contenuti della lezione hanno maggiormente apprezzato. Possono in seguito formulare desideri ed esigenze per la prossima lezione. Per concludere, tutti si prendono per mano, chiudono gli occhi e il docente avvia la «piccola sayonara» nel cerchio. La lezione termina quando il saluto ritorna dal docente.</p> <p><b>Piccola sayonara – congedarsi</b></p> <p>Sdraiati sulla schiena con la testa al centro o seduti con il viso o la schiena verso gli altri, formare un cerchio e tenersi per mano. Gli occhi sono chiusi. Il docente o un bambino designato in anticipo invia un piccolo saluto con una pressione della mano. Il bambino che riceve il saluto, lo trasmette al compagno seguente. Quando la pressione della mano torna alla persona che l'ha lanciata, il saluto è arrivato a termine. E viene annunciato ad alta voce.</p> <p><b>Impressioni</b> – Il docente esce dalla palestra con i bambini e rimane nelle loro vicinanze finché si sono cambiati per raccogliere i loro commenti.</p>	

# Senso della forza

In questa lezione tipo i bambini percepiscono consapevolmente l'effetto dell'uso della forza. Nella parte principale, gli esercizi dell'arte marziale aikido sono utilizzati.

## Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Età: 7-12 anni
- Livello scolastico: scuola elementare

## Obiettivi di apprendimento

- Sviluppare il senso della forza

**Materiale:** tappetini posti in cerchio per il saluto e la riflessione, carte con smiley

	Contenuti	Illustrazione/organizzazione
Avvio	5-10' <b>All'arrivo</b> – dei bambini tutto è pronto e i docenti sono in posizione per dar loro il benvenuto.  <b>Saluto</b> – Bambini e docenti siedono insieme in cerchio. Tutti (bambini e docenti) possono esprimere il loro stato d'animo scegliendo tra vari smiley (da molto stanco/ triste a un po' stanco/triste fino a così così, felice e contento). Volendo, bambini e docenti possono anche menzionare il motivo del loro stato d'animo e un eventuale desiderio/esigenza speciale per la lezione imminente. Il docente spiega in seguito il tema della lezione e, durante l'ora seguente, cerca di tenere in considerazione i desideri e le esigenze.	
	5-10' <b>Gioco estensivo</b> <b>Il giardino del samurai (raccolta delle carote)</b> <b>Storia:</b> nel giardino del samurai è tempo di raccogliere le carote. Ma questi ortaggi ostinati non sembrano voler abbandonare il terreno. Un bambino riveste il ruolo del samurai, gli altri, le carote, sono sdraiati in cerchio, pancia a terra e si tengono per mano, con gli occhi chiusi. Il samurai gira attorno al cerchio e cerca una carota da raccogliere. Prende un bambino per i piedi e tira. Il bambino, contraendo i muscoli, cerca di resistere, restando aggrappato alle mani dei suoi compagni. Se la trazione è troppo forte, molla la presa e si lascia prendere. Il cerchio si chiude nuovamente e il samurai cerca una nuova carota da raccogliere. A seconda dei casi, i bambini usciti dal cerchio possono aiutare il samurai nella raccolta.	

30'

Contenuti	Illustrazione/organizzazione
<p><b>Fase intensiva</b> – Focalizzandosi sulla conduzione e sull'essere condotti nonché sul centro quale iniziatore del movimento, si cerca di stimolare e percepire essenzialmente il senso della forza.</p> <p><b>Attacco Ai Dori</b> – presa al polso con la stessa mano (mano destra sul polso destro) Uke e Tori stanno uno di fronte all'altro a una distanza di circa 1 m. Tori porta avanti di un passo la gamba destra e tende in avanti la mano destra. Uke avanza verso Tori e cerca di afferrare il suo polso con la mano destra. Tori afferra con entrambe le mani la mano di Uke, fa un passo indietro con la gamba destra e ruota il busto di 180° per portarsi appresso Uke. Poco prima che Uke passi dietro a Tori, questi deve abbassare il baricentro (piegandosi sulle ginocchia); Tori prosegue poi la rotazione di altri 180°.</p> <p><b>Conclusione:</b> Uke esegue un giro intero attorno a Tori.</p> <p>► <b>Focalizzazione sul senso della forza</b> Uke: si lascia guidare opponendo solo una lieve resistenza che calibra in funzione dei partner. Tori: adegua la forza alla resistenza/energia di Uke, modulabile in funzione dei partner. Il principale motore del gesto è il centro, le braccia sono un'appendice del centro.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anziché guidare i movimenti con il centro, tirare con le braccia. Fare in modo che Tori percepisca la differenza: è più facile condurre i movimenti con il centro o con le braccia? Uke valuta la qualità della conduzione. Che cos'è più gradevole? Per gli spettatori, quale gesto appare più armonioso?</li> <li>• Eseguire l'esercizio a quattro diverse velocità, da molto lento a velocissimo. Sentire a quale velocità si ha il maggior controllo e il movimento risulta più gradevole (se troppo lento, Uke può liberarsi, se troppo veloce, la forza centrifuga è eccessiva e Tori perde il suo partner).</li> <li>• Uke modula la sua resistenza: passa da assecondare movimenti molto lenti ad anticiparli quasi. Valutare quale resistenza favorisce il maggior controllo ed è più gradevole per entrambi.</li> </ul>	<p><b>Svolgimento di un esercizio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mostrare l'esercizio, spiegare</li> <li>• formare le coppie – inchino e saluto (onegaishimasu)</li> <li>• lasciare esercitare: eseguire l'esercizio/la tecnica 4 volte in alternanza a destra e sinistra, poi invertire i ruoli Uke – Tori)</li> <li>• passare di coppia in coppia, se necessario aiutare o correggere</li> <li>• lasciare esercitare le varianti</li> <li>• chiusura – inchino e saluto (arigato gosaimashita)</li> <li>• eventualmente verbalizzare le varie esperienze</li> </ul>  <div data-bbox="1155 1272 1230 1350" style="text-align: right;">▶</div>
<p><b>Tsuki</b> – attacco con pugno nell'addome Uke e Tori stanno uno di fronte all'altro a una distanza di 1 m circa. Tori porge l'addome, Uke fa 1-2 passi verso Tori e simula un pugno con la mano destra in direzione dell'addome di Tori. Tori fa un piccolo passo laterale e in avanti con la gamba sinistra e indietro con la destra; entrambe le mani sono protese in avanti e unite a formare un cerchio per proteggere il centro. Tori rotea su sé stesso e Uke lo segue con il braccio teso.</p> <p><b>Chiusura:</b> 3-4 rotazioni (spirale) senza perdere il contatto</p> <p>► <b>Focalizzazione sul senso della forza</b> Tori e Uke: guidare ed essere guidati senza tenersi. Entrambi devono opporre una leggera resistenza con il busto, oppure con le braccia, per condurre e percepire la conduzione.</p> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Non appena inizia il movimento a spirale, entrambi chiudono gli occhi. L'unico punto di riferimento è la percezione della resistenza del partner.</li> </ul>	<div data-bbox="1155 1397 1230 1476" style="text-align: right;">▶</div>

	Contenuti	Illustrazione/organizzazione
Parte principale	<p><b>Tecnica Riote Katate Dori – Nikkyo</b> – presa al polso con entrambe le mani</p> <p>Uke e Tori stanno uno di fronte all'altro a una distanza di circa 1 m. Tori sposta la gamba destra avanti e tende la mano destra nella stessa direzione. Uke si avvicina a Tori per afferrargli il polso con entrambe le mani. Tori avanza lateralmente con la gamba sinistra in avanti a destra con la gamba destra in direzione del centro di Uke. Contemporaneamente, con la mano libera, Tori afferra dall'alto la mano di Uke che attacca ed effettua una rotazione verso sinistra attorno al braccio di Uke per poi afferrarne il polso lateralmente. Prosegue quindi il movimento a spirale verso il proprio centro indietreggiando di qualche passo e trascinando Uke con sé.</p> <p><b>Chiusura:</b> portare Uke lentamente a terra finché si trova sdraiato in posizione prona.</p> <p><b>Osservazione:</b> adattare la precisione e la velocità del movimento all'energia/resistenza di Uke. Con movimento troppo rapidi e imprecisi vi è il rischio di farsi male!</p>	  
	<p>5-10' <b>Rilassamento</b></p> <p><b>Sushi</b></p> <p><b>Storia:</b> preparazione di sushi</p> <p>Formare delle coppie composte da un cuoco e un bocconcino di sushi. Il cuoco desidera avvolgere il sushi in una foglia di alga. Per farlo deve far rotolare su un fianco il bambino steso in posizione supina. Quest'ultimo deve mantenere in tensione tutto il corpo. Il cuoco deve farlo rotolare una volta a destra e una volta a sinistra. Dopo alcuni sushi ben preparati, si invertono i ruoli.</p> <p><b>Osservazione:</b> non tutti i bocconcini di sushi si lasciano avvolgere nelle alghe con la stessa facilità. Il bambino può opporre più o meno resistenza quando il cuoco cerca di farlo rotolare.</p>	
Ritorno	<p>5-10' <b>Riflessione</b> – Il gruppo si sistema in cerchio; uno dopo l'altro, tutti hanno la possibilità di esprimere il loro stato d'animo attuale mediante gli smiley e di comunicare al gruppo quali contenuti della lezione hanno maggiormente apprezzato. Possono in seguito formulare desideri ed esigenze per la prossima lezione. Per concludere, tutti si prendono per mano, chiudono gli occhi e il docente invia la «piccola sayonara» in cerchio. La lezione termina quando ritorna dal docente.</p> <p><b>Piccola sayonara – congedarsi</b></p> <p>Sdraiati sulla schiena con la testa al centro o seduti con il viso o la schiena verso gli altri, formare un cerchio e tenersi per mano. Gli occhi sono chiusi. Il docente o un bambino designato in anticipo invia un piccolo saluto con una pressione della mano. Il bambino che riceve il saluto, lo trasmette al compagno seguente. Quando la pressione della mano torna alla persona che l'ha lanciata, il saluto è arrivato a termine. E viene annunciato ad alta voce.</p> <p><b>Impressioni</b> – Il docente esce dalla palestra con i bambini e rimane nelle loro vicinanze finché si sono cambiati per raccogliere i loro commenti.</p>	

# Giochi – Senso della posizione

Di seguito sono illustrati alcuni giochi estensivi incentrati sullo sforzo e il rilassamento, volti a migliorare il senso della posizione. Essi vanno inoltre intesi quali possibili alternative ai giochi proposti durante le lezioni.

## Giochi estensivi

### Serpenti e fagiani

**Obiettivi di apprendimento:** Postura, posizione del corpo e delle estremità nello spazio e in relazione a un oggetto (palla)

**Storia:** i serpenti vogliono catturare i fagiani, protetti da un recinto circolare. Da uno a tre bambini sono i fagiani, da due a cinque i serpenti. Gli altri, tenendosi per mano, formano un cerchio attorno ai fagiani. I serpenti lanciano la o le palle contro i pennuti. I bambini in cerchio bloccano le palle con i loro corpi per proteggere i fagiani.

**Osservazione:** più sono i serpenti, più il gioco si complica.

**Materiale:** palle morbide



### L'imperatore giapponese (guardie del corpo)

**Obiettivi di apprendimento:** Postura, posizione del corpo e delle estremità nello spazio e in relazione a un oggetto (persona)

**Storia:** una moltitudine di seguaci vuole toccare l'imperatore giapponese, le guardie del corpo cercano di impedirlo.

Un bambino o una bambina è l'imperatore o l'imperatrice giapponese. A seconda della grandezza del gruppo, due bambini possono impersonare la coppia imperiale. Da tre a sei bambini sono i seguaci, il resto della classe – le guardie del corpo – si schiera in cerchio attorno all'imperatore per proteggerlo. I seguaci tentano di toccare l'imperatore, le guardie del corpo cercano di impedirlo proteggendo l'imperatore/imperatrice o la coppia imperiale con i loro corpi. Più sono i seguaci, più il compito delle guardie del corpo risulta difficile.



## Rilassamento

### Statua (specchio)

**Obiettivi di apprendimento:** Collocazione, posizione delle articolazioni

**Storia:** un artista crea una statua simmetrica.

I bambini formano delle coppie. Un bambino fa la statua, l'altro l'artista. L'artista modella la statua muovendo una parte del corpo (braccio, avambraccio, mano, dita, coscia, gamba, piede, dita dei piedi) in una determinata posizione. La statua, con gli occhi chiusi, muove l'altra parte nella stessa posizione. Dopo aver posizionato ogni parte del corpo (8 volte), può aprire gli occhi. Ora si controlla se la statua è simmetrica. Se ci sono differenze, si possono correggere. Poi si invertono i ruoli.



## Benessere

**Obiettivi di apprendimento: Percezione del corpo (attraverso gli oggetti), percezione delle proprie necessità**

**Storia:** anche il samurai più valoroso ogni tanto ha bisogno di consolazione e di attenzioni.

I bambini si dividono in coppie. Uno, in posizione distesa, supina o prona, fa la parte del samurai spossato. L'altro si prodiga per lui e posa sacchetti di sabbia, panni, una pallina da tennis ecc. sul corpo del samurai che indica dove gradisce che vengano posti questi palliativi e con che intensità applicarli. Lo stesso si può fare sotto forma di massaggio con una pallina da tennis. Il samurai dice dove e con che pressione desidera essere massaggiato. Dopo un po' i ruoli si invertono.

**Materiale:** panni, piccoli sacchi di sabbia, palline da tennis o simili



## Sonno profondo

**Obiettivi di apprendimento: Rilassamento consapevole di singoli gruppi muscolari e parti del corpo**

**Storia:** il samurai è caduto in un sonno quasi letargico. Solo la penna magica può riuscire a svegliarlo.

I bambini sono i samurai e dormono profondamente. Tutti i muscoli si rilassano e ogni parte del corpo diventa pesante. Per facilitare il rilassamento, è possibile elencare le singole parti del corpo che man mano si distendono e si appesantiscono. Quando tutti i samurai sono rilassati, il docente passa da un bambino all'altro e con una penna sfiora le piante dei piedi, i palmi delle mani, il bacino ecc. Il bambino toccato inizia a stirarsi e rimane a terra ancora un po'.

**Materiale:** penna o simile



## Okonomiyaki (omelette giapponese)

**Obiettivi di apprendimento: Percezione corporea (tocco con diversi livelli di pressione, movimenti e direzioni)**

**Storia:** preparazione di un'omelette giapponese

I bambini formano delle coppie: un cuoco e un'omelette. L'omelette si mette a terra in posizione prona.

- Oliare la padella: massaggiare la schiena esercitando una lieve pressione.
- Sminuzzare gli ingredienti: con il lato della mano dalla parte del mignolo, tagliare o tritare gli ingredienti sulla schiena del compagno. Eventualmente elencarli: cipolle, porri, funghi ecc.
- Sbattere le uova e rimestare: con i mignoli picchiare sul dorso e con la mano aperta massaggiare (rompere le uova), quindi rimestare eseguendo il movimento corrispettivo sulla schiena.
- Unire gli ingredienti alle uova e mischiare: massaggiare tutta la schiena esercitando una forte pressione.
- Versare l'omelette nella padella: sfregare le mani finché diventano calde e posarle sul dorso del bambino.
- Invertire i ruoli.

**Osservazione:** il massaggio può essere esteso alle braccia e alle gambe.



# Senso del movimento

Di seguito sono illustrati alcuni giochi estensivi incentrati sullo sforzo e il rilassamento, volti a migliorare il senso del movimento. Essi vanno inoltre intesi quali possibili alternative ai giochi proposti durante le lezioni.

## Giochi estensivi

### Attacchi ninja (gioco dei copertoni)

**Obiettivi di apprendimento:** Percezione della tensione e del rilassamento muscolare

**Storia:** i ninja attaccano le auto e bucano i copertoni che devono poi essere rappazzati e rigonfiati.

A seconda delle dimensioni del gruppo, scegliere uno o più ninja (vandali) e uno o più gommisti. Il resto del gruppo è composto da automobili. Un angolo della palestra funge da officina. I ninja attaccano le auto. Un solo tocco significa gomme a terra. Il bambino toccato si affloscia e si lascia cadere al suolo. I gommisti trascinano il bambino in officina e riparano i copertoni. Eseguono un movimento di pompaggio con le mani sulle gambe e il bambino inizia a tendere progressivamente i muscoli del corpo fino a quando è in grado di ripartire.



### Vecchio macaco giapponese

**Obiettivi di apprendimento:** Rapida alternanza tra movimento a immobilità. Controllo del corpo (mantenere la calma all'arrivo dei cacciatori)

**Storia:** il vecchio macaco, una scimmia giapponese, vive in una grotta dove ha nascosto numerosi tesori che i giovani macachi rivendicano e vorrebbero rubargli. Il vecchio dorme molto, è quasi cieco, riesce solo a percepire i movimenti, ma gode ancora di un ottimo udito.

Un bambino o il docente è il vecchio macaco e sta disteso davanti alla sua grotta circondato dai suoi tesori (sacchetti di sabbia o simili). I giovani macachi si avvicinano silenziosamente al vecchio primate per rubare, uno dopo l'altro, i suoi tesori e nasconderli nelle loro grotte. Finché il vecchio dorme, tutto procede alla perfezione, ma di tanto in tanto si sveglia e i bambini devono restare immobili e in silenzio; anche se si trovano vicinissimi a lui: infatti il vecchio è quasi cieco e se i bambini non si muovono non li può vedere. Se un bambino si rende visibile attraverso il movimento, deve restituire il tesoro se c'è l'ha ancora tra le mani?

**Materiale:** sacchetti di sabbia o simili



### Battaglia degli dei (ghiaccio e sole)

**Obiettivi di apprendimento:** Rapida alternanza tra movimento e immobilità, percezione delle tensioni e del rilassamento della muscolatura

**Storia:** gli dei del ghiaccio lottano contro le dee del sole.

Gli dei del ghiaccio (uno o più bambini) danno la caccia alle dee del sole (uno o più bambini). Quando una dea viene toccata da un dio del ghiaccio, rimane immobile, congelata, con tutti i muscoli contratti per il freddo. Potrà muoversi solo quando un'altra dea del sole la riscaldierà, sfiorandola con i suoi raggi.

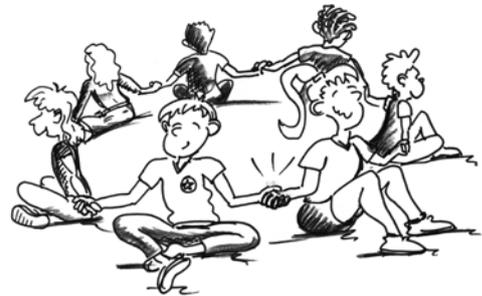


## Rilassamento

### Sayonara (breve saluto di commiato)

**Obiettivi di apprendimento: Percezione del movimento che viene dall'esterno e del movimento generato dal proprio corpo**

Sdraiati sulla schiena con la testa al centro o seduti con il viso o la schiena verso gli altri, formare un cerchio e tenersi per mano. Gli occhi sono chiusi. Il docente o un bambino designato in anticipo invia un piccolo saluto con una pressione della mano. Il bambino che riceve il saluto, lo trasmette al compagno seguente. Quando la pressione della mano torna alla persona che l'ha lanciata, il saluto è arrivato a termine. E viene annunciato ad alta voce.



### Materassino gonfiabile

**Obiettivi di apprendimento: Percezione della tensione e del rilassamento muscolare**

**Storia:** anche il più forte dei samurai ha bisogno di vacanze al mare e si dirige in spiaggia con il suo materassino.

I bambini formano delle coppie. Un bambino è il materassino, l'altro il samurai. Inizialmente il materassino è sgonfio (bambino afflosciato a terra). Il samurai allora decide di gonfiarlo e inizia a pompare. A ogni pressione, una sezione del materassino prende forma: la parte del corpo che viene toccata si tende lentamente fino a una completa contrazione muscolare. Il samurai passa quindi alla parte successiva. Quando il materassino è perfettamente gonfio, il bambino ha piena consapevolezza del tono muscolare. A questo punto l'aria deve nuovamente fuoriuscire: o con un rilassamento generale istantaneo (il materassino viene forato e l'aria esce tutta d'un colpo) o lentamente, premendo ogni singola parte del corpo, che man mano si rilassa. Invertire i ruoli.

**Osservazione:** a seconda dei bambini, mentre il materassino viene gonfiato è possibile elencare le parti del corpo la cui muscolatura deve essere contratta, oppure lasciare che siano i bambini a farlo.



# Senso della forza

Di seguito sono illustrati alcuni giochi estensivi incentrati sullo sforzo e il rilassamento, volti a migliorare il senso della forza. Essi vanno inoltre intesi quali possibili alternative ai giochi proposti durante le lezioni.

## Giochi estensivi

### Il giardino del samurai

**Obiettivi di apprendimento:** Percezione della forza esterna (trazione del samurai) e della propria resistenza (tensione corporea, tenuta delle mani), individuare il momento in cui lasciare la presa (del samurai o della carota) per non rischiare di farsi male

**Storia:** nel giardino del samurai è tempo di raccogliere le carote. Ma questi ortaggi ostinati non sembrano voler abbandonare il terreno.

Un bambino riveste il ruolo del samurai, gli altri, le carote, sono sdraiati in cerchio, pancia a terra e si tengono per mano, con gli occhi chiusi. Il samurai gira attorno al cerchio e cerca una carota da raccogliere. Prende un bambino per i piedi e tira. Il bambino, contraendo i muscoli, cerca di resistere, restando aggrappato alle mani dei suoi compagni. Se la trazione è troppo forte, molla la presa e si lascia prendere. Il cerchio si chiude nuovamente e il samurai cerca una nuova carota da raccogliere. A seconda dei casi, i bambini usciti dal cerchio possono aiutare il samurai nella raccolta.



### Trappola per topi

**Obiettivi di apprendimento:** Percezione della forza esterna (peso della trappola) e della propria resistenza (tensione muscolare), adeguamento al partner (saper dosare la forza)

**Storia:** un topo cade nella trappola e cerca di liberarsi.

Si formano delle coppie idealmente composte da bambini della stessa statura e dello stesso peso. Un bambino si mette in quadrupedia e funge da trappola, l'altro è il topo e striscia lentamente sotto la trappola. Non appena metà topo è nella trappola, questa si chiude e il bambino in quadrupedia si stende sopra il bambino topo e cerca, con il suo peso e la tensione del corpo di immobilizzarlo sotto di sé. Il topolino a sua volta cerca di liberarsi.

#### Osservazioni

- Velocità e forza devono essere commisurate al bambino intrappolato. Il bambino sopra di lui deve essere sufficientemente veloce per intrappolarlo e sufficientemente calmo per non fargli male.
- Mani e piedi possono essere utilizzati solamente per appoggiarsi a terra ma non per trattenere l'avversario né per liberarsi.
- Se un bambino non ce la fa più, può gridare «stop» e la trappola si apre.



## Lottatori di sumo

**Obiettivi di apprendimento:** Percezione della forza esterna (trazione e pressione del partner) e della propria resistenza, capacità di dosare la forza per mantenere la stabilità e contemporaneamente sbilanciare il partner

**Storia:** due lottatori di sumo si affrontano sul ring.

Due bambini stanno uno di fronte all'altro su un tappetino con una gamba spostata in avanti e si tengono per mano (mani opposte). Con movimenti di spinta e trazione, di tensione e allentamento cercano di sbilanciare l'avversario. Perde chi posa per primo un piede fuori dal tappetino. Più i tappetini sono piccoli, meno dura il combattimento.

**Materiale:** tappetini



## Tokio Tower (ascensore)

**Obiettivi di apprendimento:** Percezione della forza esterna (peso del prigioniero) e della propria forza (per sollevare il peso)

**Storia:** nella Tokio Tower si aggirano alcuni spiriti pazzerelli che bloccano l'ascensore in movimento con la gente dentro. Solo grazie all'intervento coraggioso del personale addetto, i prigionieri possono essere liberati.

Da uno a più bambini sono gli spiriti dispettosi. Non appena toccano un bambino questo rimane bloccato dove si trova. Gli altri devono liberarlo, sollevandolo e riposandolo a terra (movimento dell'ascensore).

**Osservazione:** a seconda delle differenze di statura, possono essere necessari più addetti per far ripartire l'ascensore.



## Rilassamento

### Sushi

**Obiettivi di apprendimento:** Percezione della forza esterna (peso del partner, della sua trazione o pressione) e del proprio dispendio di energia (per far ruotare il partner e prevalere sulla sua resistenza). Dosaggio della forza in base al partner per evitare di farsi male

**Storia:** preparazione di sushi

Formare delle coppie composte da un cuoco e un bocconcino di sushi. Il cuoco desidera avvolgere il sushi in una foglia di alga. Per farlo deve far rotolare su un fianco il bambino steso in posizione supina. Quest'ultimo deve mantenere in tensione tutto il corpo. Il cuoco deve farlo rotolare una volta a destra e una volta a sinistra. Dopo alcuni sushi ben preparati, s'invertono i ruoli.

**Osservazione:** non tutti i bocconcini di sushi si lasciano avvolgere nelle alghe con la stessa facilità. Il bambino può opporre più o meno resistenza quando il cuoco cerca di farlo rotolare.



# Informazioni

## Bibliografia

- Nuland, S. B. (1997): La saggezza del corpo – il miracoloso e sorprendente universo che è dentro di noi. Milano: Mondadori.
- Crook, R. (1997): Rilassamento per bambini – giochi di tranquillità per adulti e bambini. Como: red.
- Nicolodi, G. (2016): L'educazione psicomotoria nell'infanzia – lo sguardo come presenza: principi, obiettivi e metodologia. Trento, Erickson.
- Holiday, L. (2013): Journey to the Heart of Aikido: The Teachings of Motomichi Anno Sensei (inglese). Blue Snake Books
- Ueshiba, M., Takahashi, H., Stevens J., (2013): The Heart of Aikido –The Philosophy of Takemusu Aiki (inglese). Kodansha International

## Ringraziamo

i bambini del [Centre Kumano](#) di Bienne per aver collaborato alle riprese video e foto per questo tema del mese.



## Partner



## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport, UFSPPO, 2532 Macolin

**Autrice:** Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista IBP, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne

**Assistenza:** Jsabelle Scheurer, responsabile formazione G+S Ginnastica

**Redazione:** mobilesport.ch

**Traduzione:** Chantal Gianoni, Sabrina Caccia

**Foto:** Ueli Känzig, UFSPPO

**Illustrazioni:** Leo Kühne

**Video:** Samuel Gmür, UFSPPO

**Impaginazione:** Ufficio federale dello sport UFSPPO

# Sensorialità (percezione sensoriale)

**Percezione:** raccolta, elaborazione e interpretazione degli stimoli provenienti dall'ambiente esterno e dal proprio corpo.

Esterocezione – Percezione del mondo esterno					
Sistema sensoriale	Attività cognitiva	Organo di senso	Recettori	Stimolo	Informazioni acquisite
Visivo	Vedere	Occhio	Fotorecettori, coni e bastoncelli	Onde luminose	Luminosità, colore, forma, valutazione e posizione di oggetti e di esseri viventi
Uditivo	Ascoltare	Orecchio	Meccanorecettori	Onde di pressione acustica	Tono, suoni, volume, rumori, lingua, natura e fonte sonora
Vestibolare	Regolare l'equilibrio	Apparato vestibolare (orecchio interno)	Meccanorecettori	Accelerazione lineare, accelerazione angolare	Posizione e orientamento nello spazio, accelerazione del proprio corpo, percezione dell'equilibrio
Tattile	Tastare, toccare	Pelle	Tangorecettori, termorecettori (caldo e freddo), meccanorecettori	Stimoli meccanici, contatto epidermico	Dimensioni, forma, consistenza, struttura superficiale degli oggetti, temperatura
Olfattivo	Odorare	Mucosa olfattiva del naso	Chemiorrecettori, cellule olfattive	Composti chimici e gassosi	Controllo dell'ambiente circostante, igiene, controllo degli alimenti
Gustativo	Sentire il sapore	Lingua	Papille gustative	Stimoli chimici	Controllo degli alimenti
Interocezione – Percezione del mondo interno					
Sistema sensoriale	Attività cognitiva	Organo di senso	Recettori	Stimolo	Informazioni acquisite
Enterocettivo	Attività degli organi interni	Organi interni	Recettori degli organi interni	Diversi stimoli	Pressione, ossigenazione, grado di idratazione, sensazione di sazietà
Propriocettivo	Percezione individuale del movimento, attitudine e posizione del corpo nello spazio	Articolazioni, muscoli, tendini	Propriocettori: fusi neuromuscolari, organi tendinei del Golgi, corpuscoli di Ruffini nelle capsule articolari e nei legamenti	Tensione, pressione	Posizionamento delle parti del corpo tra loro, tono muscolare, forza del proprio corpo, peso e resistenza

Fonte: Zimmer; Handbuch der Sinneswahrnehmung/Thews, Mutschler, Vaupel; Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie des Menschen

**Propriocezione:** tutti i recettori reagiscono a una deformazione meccanica e informano il sistema nervoso centrale in merito alle dimensioni e alla velocità della stessa. Della percezione del senso della posizione e del movimento sono responsabili soprattutto i recettori delle capsule tendinee, dei legamenti e dei fasci. Per la percezione della sensazione di forza subentrano invece soprattutto i fusi neuromuscolari e gli organi tendinei.

I fusi neuromuscolari e gli organi tendinei reagiscono alla tensione. Il fuso neuromuscolare situato parallelamente alle fibre del muscolo è deputato al dosaggio preciso del movimento grazie all'attivazione e alla disattivazione delle fibre muscolari. Gli organi tendinei siti nei tendini reagiscono a un allungamento del tendine rispettivamente a un accorciamento del muscolo. Entrambi sono circondati da una capsula che ospita le strutture sensibili alle estensioni. Attraverso le terminazioni nervose l'informazione viene trasmessa al midollo spinale e ai centri motori superiori nel cervello. Ne deriva un'adeguata risposta motoria, quale riflesso a livello di midollo spinale o elaborazione più complessa a livello cerebrale.

# Modello di psicomotricità l'B'P

La psicomotricità è una disciplina situata a cavallo tra la medicina, la psicologia, la pedagogia, la sociologia e le scienze motorie e sportive.

Il forum europeo per la psicomotricità la definisce nel seguente modo: sulla base di una concezione olistica della persona, che prevede un'unità tra corpo, spirito e anima, il concetto di psicomotricità descrive l'interazione tra cognizione, emozione e movimento e la sua importanza per lo sviluppo delle competenze operative dell'individuo nel contesto psicosociale.»

La psicomotricità crea le condizioni quadro che favoriscono e stimolano l'attività individuale e autonoma del bambino. Al centro di questa disciplina si situano esperienze motorie, movimento e gioco volti al rafforzamento della fiducia nelle proprie capacità e della personalità, al miglioramento delle difficoltà motorie e a un confronto con sé stessi e con l'ambiente circostante. La psicomotricità è quindi intesa come un modello per accompagnare il bambino nel percorso di ampliamento delle proprie capacità.

La psicomotricità si orienta alle esigenze individuali, alle risorse e alla globalità del bambino. La possibilità di scelta, la libera volontà e l'autonomia sono al centro di offerte motorie significative ed esperienziali su basi di fiducia e di apertura.

Le basi di questo modello si articolano attorno a tre dimensioni, tre settori di competenza e di esperienza nonché tre principi didattici e metodologici.

Dimensione di base	Contenuto
Relazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscersi e fidarsi.</li> <li>• Decodificare i segnali del bambino (fisici, emozionali, verbali).</li> <li>• Accompagnare il bambino con dolcezza e rispetto nella risoluzione dei propri compiti evolutivi.</li> </ul>
Spazio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spazio materiale definito da confini, oggetti, colori, dimensioni, forme, proporzioni, luce, superfici, suoni.</li> <li>• Spazio ideale, definito da comportamento e attitudine personali.</li> <li>• Allestire entrambi gli spazi consapevolmente e offrire stimoli adeguati per lo sviluppo di tutti i sensi. Focalizzarsi sul senso di sicurezza e sulla possibilità di sperimentare e di progredire.</li> </ul>
Tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ricordare, sperimentare, aspettare.</li> <li>• Nel suo processo evolutivo, la sperimentazione da parte del bambino è sempre prioritaria.</li> <li>• Può aver luogo solo nel presente, nel qui e ora.</li> </ul>

Competenza	Esperienza	Contenuto
Competenza individuale	Esperienza individuale e corporea	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concetto di sé positivo</li> <li>• Sperimentare sé stessi come individui forti</li> <li>• Sperimentare sé stessi come individui abili</li> <li>• Sperimentare sé stessi come ideatori</li> <li>• Sensibilità corporea</li> <li>• Percezione corporea</li> <li>• Consapevolezza delle proprie competenze</li> </ul>
Competenza oggettiva	Esperienza materiale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere alcuni dati fisici</li> <li>• Capire l'ambiente circostante</li> <li>• Essere in grado di intervenire sull'ambiente circostante</li> </ul>
Competenza sociale	Esperienza sociale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscimento sociale</li> <li>• Sentirsi parte integrante di un gruppo</li> <li>• Impegnarsi per gli altri</li> <li>• Consapevolezza delle proprie responsabilità</li> <li>• Capacità di stabilire un contatto</li> <li>• Capacità di comunicare</li> <li>• Capacità di relazionarsi con gli altri</li> </ul>
Concetto di sé		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il concetto di sé è l'immagine che un individuo si fa di sé stesso. Questa immagine si sviluppa attraverso i sensi, l'osservazione del proprio comportamento e delle sue conseguenze, il confronto con sé stessi e con gli altri e l'attribuzione di caratteristiche da parte di terzi.</li> <li>• Tutti questi fattori interni ed esterni si ripercuotono sulla percezione individuale e contribuiscono a creare un concetto di sé negativo o positivo. Questo concetto determina le aspettative verso sé stessi e ha un'influenza determinante sul modo di soddisfare ulteriori esigenze (motorie, sociali, comportamentali) e sulla capacità di affrontare successi e fallimenti.</li> <li>• Per la creazione di un concetto di sé positivo è determinante l'attività individuale, la capacità decisionale e la pianificazione del proprio comportamento, la scoperta di sé tra libertà e limiti, con esigenze diverse, la fiducia nelle proprie capacità e nella propria efficacia, la certezza di essere accettati come membri importanti di un gruppo.</li> </ul>

Principio	Contenuto
Gioco	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspetto centrale della psicomotricità.</li> <li>• Gioco inteso come interazione tra sé e l'ambiente circostante, teso alla scoperta del nuovo. Il gioco scelto autonomamente ha un senso e ciò che ha un senso può essere appreso.</li> <li>• Le impressioni possono essere elaborate e le alternative strategiche sperimentate.</li> <li>• Nel gioco ogni bambino può scegliere il proprio ruolo, tema e grado di difficoltà.</li> </ul>
Metodo di Colombo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porsi con stupore, dubbio e incertezza.</li> <li>• Non fornire risposte, bensì domande di approfondimento.</li> <li>• Le domande accendono la fantasia e la creatività.</li> </ul>
Luogo di apprezzamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niente pressioni in termini di rendimento, paragoni, valutazioni, derisioni, giudizi sulle attività svolte e le azioni compiute.</li> <li>• Evitare giochi con vincitori e perdenti.</li> <li>• Valorizzazione della personalità del bambino e delle prestazioni individuali.</li> <li>• Atmosfera di rispetto e benevolenza.</li> <li>• Anche gli insuccessi fanno parte della vita. Affrontare le debolezze dei bambini con sensibilità, incoraggiarli a fare conquiste, a rischiare, ad aver fiducia in loro stessi e a superare le difficoltà.</li> </ul>
Spazio per le alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vale il principio del rischio della scoperta, della sperimentazione e dello sviluppo di idee.</li> </ul>
Regole	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regole, limiti e sanzioni sono aspetti importanti ma vanno discussi anticipatamente, in modo da trasmettere fiducia e sicurezza ai bambini.</li> </ul>

# Aikido: La vera vittoria è la vittoria su se stessi

Tradotto letteralmente aikido significa via dell'armonia, via dell'amore

Ai = amore, armonia

Ki = energia

Do = via, cammino

Non esiste una definizione di aikido riconosciuta universalmente. Il fondatore di quest'arte marziale, Ueshiba Morihei (chiamato anche O'Sensei), ne ha espresso l'essenza con alcune frasi.

- L'aikido è l'arte di creare un'armonia tra cielo, terra e umanità.
- I fondamenti dell'aikido sono l'amore, l'armonia e la riconoscenza.
- L'aikido è la pulizia del corpo e dell'anima.
- L'aikido dovrebbe proteggere e nutrire la vita.
- L'aikido è amore.
- Lo scopo dell'aikido è di creare uomini giusti e onesti.

Un'altra definizione di Kisshomaru Ueshiba (figlio del fondatore):

- L'unificazione del principio ancestrale del ki (energia) che pervade tutto l'universo con il ki individuale nel respiro. Attraverso un allenamento costante dello spirito e del corpo, si genera un'armonia tra il ki individuale e il ki universale. Questa unità si manifesta nel movimento fluido e dinamico dell'energia ki, che appare libera, indistruttibile e invincibile.

## Caratteristiche diverse

Nato in Giappone, l'aikido si è diffuso nel mondo intero. Ogni dojo vanta un carattere e peculiarità proprie. L'aikido qui descritto è l'aikido della regione di Kumano in Giappone, insegnato da un allievo diretto di O'Sensei Anno Motomichi Sensei. Egli trasmette le sue conoscenze al Funada Juku Dojo presso Shingu nel distretto di Wakayama. Kumano, regione natale di O'Sensei nella cultura giapponese rappresenta un importante luogo spirituale. Personalmente insegno aikido nel Centre Kumano di Bienne con il maestro Jürg Steiner Sensei, allievo di Anno Sensei, e nel Funada Dojo in Giappone.

Qui alcune definizioni tratte dalla pratica di Anno Sensei:

- Quando veniamo al mondo possediamo una sfera che risplende dentro di noi. Un bambino appena nato è puro e la sfera brilla. Nel corso della vita la sfera viene contaminata da pensieri ed esperienze negative. L'obiettivo è di lucidare la sfera in modo che possa brillare e ci consenta di condurre una vita onesta e sincera. L'aikido permette di lucidare questa sfera.
- L'aikido è un modo per spogliarsi di tutti quegli strati che coprono il mio io interiore. Se riuscissimo a liberarci di questi strati, brilleremmo tutti della stessa luce.
- L'aikido è amore. Voglio avere un cuore amorevole, desidero vivere in armonia con gli uomini e con la natura. Non sempre si riesce. Dobbiamo allenarci regolarmente per purificare il nostro cuore.
- Non basta limitarsi a elaborare tecniche se ci si dimentica di usare il cuore. Affinché non accada, dobbiamo sempre riflettere a livello spirituale, intellettuale, morale e fisico. Solo così possiamo coltivare il cuore.
- Quando ci alleniamo, dobbiamo sempre focalizzarci sui tre principi fondamentali: amore, armonia e riconoscenza. Se ce ne dimentichiamo, iniziamo a pensare in termini di forza e di debolezza e questo il percorso porta alla guerra.
- Le tecniche dell'aikido non hanno nulla a che vedere con vittorie e sconfitte. Le tecniche dell'aikido sono atti di riconoscenza.

Ma cosa significano tutte queste belle parole per la mia quotidianità, per il mio allenamento di aikido?

È possibile allenare l'aikido solo a livello fisico, come chi va una volta alla settimana in palestra. Fa bene al corpo, nulla da dire. Se se desidera percorrere la via dell'aikido nell'accezione di O'Sensei allora non è un hobby a cui ci si può dedicare una volta alla settimana, ma una scuola di vita che non si conclude mai. A seconda dell'intensità con cui ci si allena nel dojo, si progredisce più o meno rapidamente in questo percorso. Ognuno può affrontare il tragitto con i propri tempi e le proprie deviazioni. L'importante è la volontà e la lealtà con cui si avanza.

L'allenamento è un allenamento fisico è spirituale. Muovo tutte le articolazioni, utilizzo tutti i miei muscoli e alleno percezione, coordinazione, mobilità e stabilità. Sollecito tutti i miei canali sensoriali – la vista, l'udito, il tatto ecc. Estendo la mia percezione anche alla percezione dell'energia dell'avversario, dell'atmosfera e dell'ambiente. Il mio maestro, alla domanda di come si poteva ricorrere all'aikido in una situazione di emergenza nella vita reale, risponde: il vero aikido consiste nella capacità di riconoscere una situazione sfavorevole e intervenire prima che l'aggressività diventi fisica.

Concentrandosi sulla spiritualità, alleno anche la mia stabilità e flessibilità interiore. Centrando il mio corpo, centro anche il mio baricentro spirituale. Anziché allenarmi con la forza bruta, utilizzo l'energia del respiro, il ki. L'atteggiamento di riconoscenza mi aiuta ad allontanarmi da pensieri di competitività e a utilizzare una tecnica armoniosa, gradevole per me e per il mio partner.

Se tutto funziona a dovere, la tecnica svolge un'azione purificante a livello fisico e spirituale, quello che in giapponese viene chiamato «misogi». Anima e corpo sono in perfetta armonia.

Testo: Manuela Zgorski-Lätsch, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne