Tema del mese 01-02/2020: Percezione in movimento

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** 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'. 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**»).

Tema del mese

- Percezione in movimento (pdf)

Articoli

- Allenare la percezione
- Aikido
- Svolgimento di una lezione

Lezioni

- Senso della posizione
- Senso del movimento
- Senso della forza

Giochi

- Senso della posizione
- Senso del movimento
- Senso della forza

Esercizi aikido

Senso della posizione

- Tsuki
- Ai Dori
- Tecnica Tsuki-Ikkyo

Senso del movimento

- Katate Dori
- Ushiro Rio Katate Dori
- Tecnica Shomen Uchi – Ikkyo

Senso della forza

- Attacco Ai Dori
- Tsuki
- Tecinca Riote Katate Dori – Nikkyo

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista l'B'P, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne; Jsabelle Scheurer, responsabile formazione G+S Ginnastica

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO