

**SCUOLA METODO ADM del Dottor Angelo Granata®  
“Armonia Del Movimento “**

**Scuola di formazione per  
Istruttore ginnastica posturale  
con Metodo ADM**



**UN VALORE AGGIUNTO ALLA  
MATERIA EDUCAZIONE FISICA  
NELLA SCUOLA PRIMARIA**

**TESI di**

**Laura Capister**

**Matricola: 2329031968**

Discussa nel 2015

## INDICE GENERALE

### CaP. 1 - IL BAMBINO NELLA SCUOLA PRIMARIA

Cambiamento sul piano fisico - motorio

Come si sviluppano l'intelligenza ed il pensiero

Lo sviluppo affettivo ed emotivo

Lo sviluppo sociale

Lo sviluppo morale

lo sviluppo della personalità

### Cap. 2 - COSA DEVE FORNIRE LA SCUOLA NELLA MATERIA SPECIFICA DELL'EDUCAZIONE FISICA

Programmazioni ministeriali

Programmazioni annuali nei cinque anni di  
educazione fisica con l'inserimento del metodo  
ADM

### Cap. 3 - NOZIONI TEORICHE DA FORNIRE NEI CINQUE ANNI SCOLASTICI

Classi prime

Classi seconde

Classi terze

Classi quarte

Classi quinte

## Cap. 4 - LAVORO PRATICO NEI CINQUE ANNI SCOLASTICI NELL' APPRENDIMENTO DEL METODO ADM

Classi prime e seconde

Classi terze

Classi quarte

Classi quinte

## Cap. 5 - EDUCARE ALLA CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO ESSERE ATTRAVERSO IL METODO ADM

Il principio dell'ADM puo essere riletto in ogni cosa noi facciamo

L'unione e l'armonia tra corpo, mente e spirito creano un essere completo unico ed irripetibile

Piu' il nostro corpo è libero più noi abbiamo possibilità di scelta e quindi siamo piu' liberi

## Cap. 6 - CONCLUSIONI

Cambiamenti ed osservazioni sui bambini prima durante e dopo il lavoro

Difficoltà incontrate

Opinioni personali sul perchè credo efficace e costruttivo questo tipo di lavoro

Invito alle insegnanti ad osservare i bambini nella loro completezza non solo per il rendimento scolastico o le loro capacità cognitive

ALLEGATO

BIBLIOGRAFIA

# RINGRAZIAMENTI

Vorrei ringraziare tutte le persone che mi sono state vicine in questi quattro anni di crescita. Non è stato un periodo della mia vita facile ma sicuramente molto arricchente, ho superato molti ostacoli e ne ho messi a fuoco altrettanti da superare. Ho avuto la possibilità di conoscere persone nuove che come me desideravano crescere, erano curiose e disposte a mettersi in gioco in prima persona ognuna con le proprie risorse e le proprie fragilità. La fantastica coppia di medici, Angelo e Daniela, che ho incontrato in questo mio cammino, sono stati illuminanti, non solo insegnandomi un metodo valido per rimanere in salute ma uno stile di vita qualitativamente migliore. Due ottimi insegnanti ad ampio raggio, che hanno saputo dare valore alla loro esistenza, maturando competenze che stanno cercando di donare a chi gli sta vicino. Mi hanno trasmesso una visione della vita con una prospettiva nuova e nuovi strumenti per affrontare e vivere i momenti difficili. Devo anche ringraziare il Dirigente Scolastico della scuola Sacra Famiglia di Martinengo, che mi ha permesso di sperimentare la nuova programmazione ed a tutti i miei alunni, che mi hanno seguito con gioia ed interesse stimolandomi nel fare sempre meglio.

Grazie di cuore a tutti per avermi aiutato a crescere e per fornirmi continuamente nuovi stimoli che mi permettono di maturare anziché invecchiare.

# ABSTRACT

Il titolo della tesi è:

UN VALORE AGGIUNTO ALLA MATERIA EDUCAZIONE  
FISICA

NELLA SCUOLA PRIMARIA.

E' una tesi sperimentale, svolta nei cinque anni della scuola primaria, lavorando direttamente con i bambini e quindi correggendo e modificando il lavoro che veniva svolto, in itinere. La finalità di questo lavoro è quella di poter proporre ai bambini dai 6 agli 11 anni, una programmazione di educazione fisica che risponda in modo concreto agli attuali bisogni dei bambini in ambito motorio e che fornisca loro degli elementi salutistici, per poter mantenere in salute il proprio corpo e saperlo utilizzare con maggior consapevolezza. Il fine ultimo, è anche quello di fornire ai bambini, un modello di vita più responsabile e coerente, potendosi permettere di fare delle scelte più libere con le articolazioni ma non solo. Il mio lavoro è partito dall'analisi delle indicazioni ministeriali, dall'osservazione delle capacità e difficoltà dei bambini, dalla conoscenza delle diverse fasi della loro crescita e dalle leggi che le regolano, dalle mie conoscenze acquisite, in questi quattro anni di studio del metodo ADM e dalla mia voglia di sperimentare qualcosa di nuovo ed efficace. La metodologia utilizzata è stata quella di proporre ai bambini nozioni teoriche, che permettessero loro di capire il lavoro che successivamente proponevo, rispettando una gradualità indispensabile in base alle diverse fasce d'età. Ho sempre cercato di stimolare la curiosità dei bambini, la loro attivazione nella scoperta di sé stessi e della propria percezione. Come materiale utilizzato, oltre al proprio corpo e la voglia di conoscerlo, ho utilizzato spesso musiche rilassanti, dei materassini molto bassi ed un cuscino rotondo costruito da loro, con teli da mare e dello scotch, che veniva tenuto in classe con le scarpe di ricambio. Per la parte teorica, in tutti e cinque gli anni hanno lavorato su un quaderno, è mia intenzione nei prossimi anni fornire ai bambini una dispensa per le classi prime e seconde ed una dispensa per le classi terze, quarte e quinte. Queste dispense conterranno le

nozioni principali e degli esercizi, sotto forma di gioco, per permettere ai bambini di apprendere in modo più piacevole e forse più veloce. Il risultato di questo lavoro, che è in corso da tre anni e che continuerà ad evolversi, ritengo sia stato molto positivo. I genitori dei bambini hanno colto la serietà e l'importanza del lavoro. I bambini sono molto contenti di svolgere le lezioni di educazione fisica, tanto quanto prima, anche se le nozioni che gli vengono fornite e successivamente richieste nelle verifiche, non sono poche. L'apparato muscolo-scheletrico, che si studiava nella materia di scienze, nelle classi quinte, ora viene interamente svolto in educazione fisica in modo molto più approfondito ma spalmato nel corso dei cinque anni. Questa a mio avviso è una cosa molto importante, lo studio viene fatto abbinato alla percezione e l'utilizzo di questo apparato, quindi non è uno studio mnemonico ma interattivo, sperimentando personalmente. Bambino per bambino ha la possibilità di capire e provare cosa succede ai propri muscoli, cosa fa muovere un determinato muscolo, come ci si sente se le articolazioni non sono libere e cosa fare per sentirsi meglio, impara ad osservarsi ed a cogliere le proprie caratteristiche fisiche... E' un lavoro che mira alle competenze non alle conoscenze del bambino, il bambino si deve saper utilizzare al meglio, se ne farebbe ben poco del saper semplicemente come è fatto e come si chiamano le proprie ossa ed i propri muscoli. Posso dire, avvalendomi della mia esperienza, ormai da quindici anni nella scuola ed altrettanto in ambito sportivo, che la programmazione messa in atto nella scuola dove lavoro, grazie alla stesura di questa tesi, è di alto valore educativo.

## ABSTRACT

The title chase for this thesis is: AN ADDICTED VALUE TO THE PHISICAL EDUCATION SUBJECT IN PRIMARY SCHOOLS.

It's an experimental thesis, tested during the five years of primary school, and so produced working directly with children and directly fixed and modified during this period. the will of this work is to propose, to children from 6 to 11 years old, a physical education program able to respond in a concrete way to what actually they need, from a physical and healthier point of view, the aim is to teach them to retain their body healthy and to have a

major self-consciousness in using it. The last purpose is, to provide children a more responsible and coherent model of life, permitting them, this way, to make choices that are more free, with their articulations. But this isn't all: my work's starting points were the analysis of the ministerial indications, the observation of pupil's difficulties and capabilities, the knowledge of the different phases of their growth and of the laws which regulated them, I started from knowledges I acquired during this 4 years of study of the ADM method and from my desire to experiment something that is new and works great. I've chase as my method the one which proposes pupils theoretic notions, which made them able to understand the work that they were going to do , respecting, this way, a necessary gradualism based on the different real ages of children . I have always tried to stimulate the curiosity of children, their activation in the discovery of themselves and of their perception. as material used, apart from our bodies and our wish to known it, I often used relaxing music, thin mattresses and some rounded pillows previously made by them using beach towels and scotch ( we kept this pillows in the classroom with the spare shoes ) . about the theory, pupils have been working on an only one exercise book during all the 5 years of practice, for the next years, it' my intention to provide children a text to the first and second class and an another one to the third, the fourth and fifth class. This kind of textbook will contain the main notions and the exercises (that are proposed as they were jokes), to consent children to learn in way that for them, may be faster and pleasant. the result of this work, that is been proceeding for 3 years and that is going to continue in its evolution, I think, can really be defined a great result. The parents were been able to understand the important and the seriousness of the operation. Pupils are enthusiastic in doing P.E., as they previously are, even if notions that I use to require them to know aren't few at all. The muscle-skeletal apparatus, that had usually been studied in the scientific subjects during the fifth class, is now entirely taught during the physical education's lessons in the course of the five school years, in a more specific way. This, in my opinion, it's a really important thing to do, this way , the theoretical study of the subject is associated to the pragmatic one, that includes the attention focused on the perception and on the use of apparatus, this is no more a mnemonic kind of study but an interactive one, facing with

practical experience . every child has the possibility to understand and feel what happens to his muscles, what makes a specific muscle moving, what way we feel if our articulations aren't completely free and what to do in order to feel better, the child learns to watch himself and learns to catch his own physical properties.. it's a work that focuses on the competences, and not on the theoretical knowledge of the child, the kid has to know how to use himself in a better way , it really works bad for him to only know in what way is composed his body and what are the names of his muscles and bones . I really can say , on the basis of my experience ( I've been working at school for 15 years ,and previously the same time in the sportive sector ) that the program applied by the school for which I have the pleasure to work , now is, thanks to the drawing up of this thesis , of an consistence high educative value.

# INTRODUZIONE

Nell'ultimo decennio di lavoro, osservando i miei alunni, mi sono resa conto che la programmazione che svolgevo non rispondeva appieno alle nuove esigenze dei bambini, sempre più svegli per certi versi ma meno consapevoli del proprio corpo e delle sue potenzialità, spesso in conseguenza all'utilizzo sempre maggiore della tecnologia a discapito del gioco creativo di movimento e di gruppo.

Gli anni della scuola primaria sono definiti gli anni d'oro della motricità, durante i quali si sviluppa lo schema corporeo del bambino, obiettivo principale dell'educazione fisica dai 6 ai 10 anni.

Per questo motivo ho sentito il bisogno di rivedere le programmazioni e trovare qualcosa di innovativo ed efficace che rispondesse anche alle programmazioni ministeriali.

I bambini oggi spesso praticano sport che non è il gioco libero e spontaneo che si faceva negli anni passati, ma ogni sport si impegna ad insegnare schemi motori ben precisi con l'obiettivo che questi diventino degli automatismi da poter impiegare per ottenere ottimi risultati sportivi. Questo non sarebbe un problema se il benessere del bambino fosse tenuto seriamente in considerazione e con la priorità assoluta sui risultati sportivi, cosa che purtroppo non avviene quasi mai.

La solita frase: "Lo sport fa crescere sani e forti" il più delle volte nasconde seri pericoli per la salute del bambino che sarà adulto, io sto vedendo sempre più bambini che soffrono a 9-10 anni di dolori alla schiena, alle ginocchia, alle anche, frequenti pubalgie e talloniti la cosa che mi porta a riflettere è che in genere sono bambini che praticano molta attività fisica, molto forti muscolarmente.

A questo punto mi sorgono spontanee alcune domande : "Fa proprio così bene fare sport oggi nel modo in cui è proposto? Cosa non funziona o si dovrebbe fare in modo diverso? Io madre di quattro figli che praticano sport da molti anni li ho davvero fatti crescere in salute? Lo sport ha molti risvolti positivi ma gli atleti a fine carriera portano in genere i segni dei traumi fisici per tutta la

vita, questo si potrebbe evitare? Io come insegnante di educazione fisica cosa ho fatto e cosa posso fare per far crescere davvero sani e forti i miei alunni per quanto mi compete?”

Insegno educazione fisica da 13 anni ai bambini dai 6 agli 11 anni, la mia formazione universitaria si è conclusa con una tesi sperimentale sulla programmazione dei cinque anni di scuola primaria ed ora mi ritrovo all'età di 46 anni a riformulare con una nuova tesi sperimentale, la stessa programmazione con una visione del movimento completamente diversa grazie alla scuola che sto concludendo, all'esperienza acquisita negli anni ed all'osservazione costante degli alunni, dei loro cambiamenti e dei loro bisogni.

Sono una persona molto attiva che ama il suo lavoro e la pratica di qualsiasi tipo di sport, amo impiegarmi con il mio corpo; non ho mai subito particolari traumi ma iniziavo a soffrire di un pò di dolori alla schiena nello stare in piedi tutto il giorno, non ho mai praticato nessuna attività a livello agonistico.

Mi sono sempre divertita ad imparare cose nuove senza ricercare nessun risultato agonistico ma solo il piacere di fare del movimento che mi divertisse e mi facesse stare bene, meglio se all'aria aperta ed in compagnia. A 43 anni ho incominciato a conoscere e praticare il metodo ADM, mi si è aperto un nuovo mondo, un nuovo modo di vedere il movimento, il benessere, la libertà articolare ed il mio corpo con i suoi limiti e le sue potenzialità. Il piacere nel praticare l'ADM è stato il superamento dei miei limiti visti come opportunità di crescita anziché ostacoli impegnativi ed il piacere di sentirsi ringiovanire nei movimenti oltre alla scomparsa dei dolori alla schiena. Oggi posso dire di essere molto più elastica della maggior parte dei bambini ai quali insegno.

Quello che desidererei è riuscire a far scoprire a tutti i miei alunni, in età ben più tenera della mia, le potenzialità del proprio corpo per poter vivere in modo più libero e pieno, conoscendosi in profondità e sapendosi impiegare nella vita di tutti i giorni al meglio, salvaguardando la propria salute. Questo concetto viene pienamente espresso dal principio che sottende il metodo ADM: **“TUTTO CIÒ CHE VIENE UTILIZZATO PER LO SCOPO PER CUI E' STATO CREATO, PRODUCE GIOIA E BENESSERE.”**

Desidererei anche far cogliere ai bambini che noi siamo l'unione inscindibile del corpo, del pensiero e dello spirito. Volersi bene significa prendersi cura di ognuna di queste parti in modo che si crei un'armonia che verrà espressa dal nostro corpo che si muove e che tutti possano vedere e un'armonia interiore che noi sentiamo e che trasmettiamo a chi ci stà vicino con la nostra serenità e la nostra gioia di vivere.

Spero che questo lavoro offra strumenti nuovi anche ad altri insegnanti e spunti di riflessione ai genitori che amano i loro figli per poter crescere insieme persone più consapevoli di sé, più capaci nelle relazioni, nell'amare sé stessi e gli altri. Il risultato sarebbe "UN MONDO MIGLIORE".

# Cap. 1- ILBAMBINO NELLA SCUOLA PRIMARIA

Ho ritenuto importante inserire nella tesi diverse nozioni sullo sviluppo del bambino in questo particolare periodo. Ritengo doveroso conoscere le particolarità che caratterizzano le fasi della vita di un individuo con il quale voglio lavorare. Insegnare significa principalmente educare, per educare occorre a mio avviso saper ascoltare, capire e spiegare ciò che vogliamo trasmettere e per ultimo ma non per ordine d'importanza, mantenere coerenza tra ciò che si è e ciò che si dice. Avere un quadro completo del bambino che ho di fronte, mi permette di progettare un lavoro nel rispetto delle sue potenzialità e delle sue fragilità.

Lo sviluppo umano è un processo dinamico costituito da una serie di cambiamenti che avvengono in ciascuna delle fasi principali della vita e che hanno importanti implicazioni per il futuro. I concetti di cambiamento e sviluppo vengono inquadrati in una prospettiva interazionista e costruttivista in cui individuo e ambiente sono strettamente correlati. La persona conosce ed interpreta la realtà in interazione con l'ambiente che non è da lei separato ma che è anzi in una certa misura costruito dall'individuo stesso.

Perciò è bene porre l'attenzione sulle diverse funzioni psicologiche dello sviluppo: lo sviluppo fisico-motorio, lo sviluppo cognitivo, lo sviluppo affettivo-emozionale, lo sviluppo sociale e della personalità, lo sviluppo morale. Ognuna agisce attivamente nel processo di maturazione andando a formare l'unità psico-fisica dell'individuo che si sviluppa come soggetto e come persona.

In relazione a queste considerazioni, occorre tener presente un altro fattore importante: la variabilità tra soggetti della stessa età (interindividuale) e la variabilità all'interno dei singoli soggetti (intraindividuale).

Il concetto di stadio, introdotto dai modelli tradizionali che spiegano lo sviluppo in modo sequenziale attraverso fasi obbligate, non deve essere considerato indipendente

dall'esperienza e dalle influenze ambientali.

E' opportuno avere una visione d'insieme dello sviluppo dell'individuo nella scuola primaria focalizzando l'attenzione sulle varie dimensioni psicologiche.

La fanciullezza è definita” l'età della ragione “in quanto si può riscontrare accanto ad una più concreta intelligenza, una maggiore consapevolezza di sé. La scolarizzazione gioca un ruolo determinante : il bambino si trova proiettato in un mondo nuovo che lo vede protagonista.

Questa fase della crescita interessa non solo l'aspetto fisico ma anche quello psicologico. Un altro elemento importante da tener presente è la funzione e l'utilizzo del nostro subconscio, della mente conscia e della volontà. I bambini apprendono fondamentalmente attraverso l'attenta osservazione dell'ambiente e di tutto quello che gli trasmettono i genitori.

Nel periodo dai 0 ai 7 anni circa, i bambini scaricano tutta la loro sapienza nella memoria subconscia. Questo ci dice che ogni bambino è il risultato dei comportamenti e delle convinzioni dei propri genitori. Le nozioni accumulate nel nostro subconscio possono condizionarci per tutta la vita a meno che non troviamo il modo di riprogrammarle.

Tutte le frasi dette o i gesti proposti ai bambini piccoli si fissano senza filtri nel subconscio, si può immaginare quanto un adulto può essere deleterio o positivo nella crescita di un bambino. Si può paragonare la mente subconscia ad un pilota automatico e la mente conscia ad un pilota manuale. La mente conscia ci dà la possibilità di non essere vittime della nostra programmazione ma per fare questo dobbiamo essere assolutamente coscienti. Non è un lavoro facile, occorre la forza di volontà e come si perde l'attenzione il pilota automatico viene inserito. Le due menti lavorano sempre in sinergia, e la fisica quantistica riconosce l'inutilità del combattere la mente subconscia, utilizzando invece una modalità di riprogrammazione dei comportamenti.

## CAMBIAMENTI SUL PIANO FISICO- MOTORIO

La crescita è un'attività biologica che avviene nei primi venti anni di vita, pur potendo proseguire anche oltre. Consiste in variazioni

delle dimensioni del corpo nel suo insieme, o delle sue parti. Queste variazioni sono il risultato di tre processi di base: l'iperplasia (aumento del numero delle cellule), ipertrofia (aumento delle dimensioni delle cellule) e l'accumulo di materiale intercellulare. Al processo di crescita si accompagna quello della maturazione, che conduce appunto alla maturità biologica, risultato dell'azione dei

processi cellulari di base a livello dello specifico sistema preso in considerazione. Crescita e maturazione si svolgono lungo un periodo di tempo, mentre i risultati dei loro processi, cioè le dimensioni raggiunte o il grado di maturità dello scheletro (che si esplica nel completamento del processo di ossificazione), possono essere misurati in un preciso momento oppure ad intervalli prestabiliti. Fino agli 11 anni il bambino cresce in media 5 cm l'anno, mentre il peso si aggira intorno ai 2,5 kg l'anno. L'accrescimento medio delle bambine è leggermente superiore a quello dei bambini, infatti in genere le femmine intorno ai 10 anni sono leggermente più alte dei maschi poiché raggiungono prima la maturità sessuale.

Il punto di riferimento è stabilito dall'età cronologica del soggetto che non sempre è in perfetta linea con i processi biologici : due bambini possono avere la stessa età cronologica, ma differire parecchio per grado di maturazione, o età biologica. Nel periodo dai 6 agli 10 anni il corpo ha una crescita molto lenta e focalizza tutte le energie motorie e sensitive per perfezionare le abilità. Il bambino inizia ad utilizzare nuovi strumenti permettere alla prova le proprie abilità: pallone, bicicletta, attrezzature ginniche. Il confronto con i compagni diventa uno specchio per conoscersi. Nel gioco e nello sport scopre l'importanza della forza fisica, il vantaggio della velocità nei movimenti e l'utilità della resistenza nello sforzo. Il raggiungimento dei risultati lo spinge a perfezionare le sue abilità. Scopre senza comprenderne le cause, la forza delle emozioni nelle attività motorie: la paura nell'affrontare alcune difficoltà, la tensione nelle gare, il rossore per la vergogna e per l'ira, la frustrazione di fronte ad un insuccesso o la gioia per una vittoria.

La crescita nei bambini segue alcune leggi fisiche:

## LA LEGGE DI GODING

Il nostro corpo cresce e si evolve secondo un' alternanza temporale di circa sei mesi, durante i quali, soprattutto le ossa lunghe, tendono a crescere in maniera alterna vale a dire, per sei mesi la parte destra e per i successivi la parte sinistra. La crescita avviene per piccole e grandi alternanze: "piccole" perché un osso cresce per sei mesi in larghezza e per sei mesi in lunghezza "grandi" perché un anno crescono gli arti e l'anno successivo il busto.

## LEGGE DI PENDE-STRATZ

La crescita avviene alternando fasi di allargamento/irrobustimento-turgor e fasi di allungamento staturale-proceritas: proceritas prima fino a 7 anni turgur secundus fino a 10 anni  
caratteristiche particolari: nella fase turgor si hanno migliori condizioni e tono muscolare, nella fase proceritas invece i muscoli si allentano per permettere alle ossa di allungarsi, con un "bombardamento ormonale", un calo di energia, uno "scombussolamento" generale, dovuto ai notevoli cambiamenti.

## LEGGE DI DELPECH

Questa legge ci illustra le differenti conseguenze che una pressione può esercitare a carico di una vertebra. Una leggera pressione sul corpo vertebrale stimola la crescita, una pressione di poco più elevata non da variazioni, una molto elevata ne inibisce la crescita. Una vertebra sottoposta a forti pressioni tende ad assumere la forma di un cuneo e danno luogo all'insorgere di un dismorfismo.

Nell'età scolare lo sviluppo corporeo porta spesso difficoltà di percezione del proprio corpo nello spazio con relative difficoltà di controllo delle posture, infatti l'incidenza del mal di schiena in età evolutiva è in continuo aumento senza essere necessariamente causato da patologie serie bensì stili di vita, posture o abitudini scorrette che vengono adottate nelle attività quotidiane.

Da un punto di vista neurofisiologico l'apprendimento motorio si caratterizza per la formazione di collegamenti abbastanza stabili tra neuroni, con la nascita di nuovi circuiti. A seguito di ripetute stimolazioni legate al passaggio dell'impulso (ripetizioni di un movimento), avviene infatti un potenziamento delle connessioni sinaptiche che facilita la trasmissione dell'impulso stesso lungo una specifica configurazione neuronale (memoria). Per lo sviluppo motorio del bambino è bene utilizzare un'attività prettamente ludica, nella quale si possono sviluppare abilità motorie, ad esempio il gioco sport o lavori di ascolto e percezione che coinvolgano anche la loro fantasia e la loro spontanea ricerca. La finalità ultima di queste attività è quella di sviluppare un'ampia base motoria e la capacità di analisi tattica della situazione. È importante costruire un'ampia base motoria anziché specializzare anticipatamente un movimento; non bisogna precocizzare la tecnicizzazione in nessuno ambito perché vorrebbe dire mettersi a scrivere un tema senza aver completato l'apprendimento dell'alfabeto, risulterebbe molto limitante e poco costruttivo.

Fu Paul Schilder colui che maggiormente si occupò dello schema corporeo definendolo "L'immagine mentale del proprio corpo nello spazio che viene costruita a livello corticale sulla base delle sensazioni tattili uditive, visive e cinestesiche che provengono dal proprio corpo e mediante l'integrazione di queste sensazioni con i vissuti esistenziali ed emotivi del singolo soggetto" E contribuendo ad assimilarlo all'immagine corporea. Fino a pochi anni fa, esisteva quindi enorme confusione concettuale tra il concetto di schema corporeo ed immagine corporea, venivano intercambiati anche grazie agli studi di Schilder. Oggi i due termini hanno diverso significato. Sono relativamente recenti gli studi che hanno portato a collocare lo schema corporeo e l'immagine corporea in due differenti contesti. Lo schema corporeo è uno schema percettivo, legato al processo di localizzazione spaziale compiuto dal Sistema Nervoso, è inconsapevole, interessa la corteccia parietale di destra, ed è oggettivo. Dello schema corporeo se ne occupa la neuropsichiatria. L'immagine corporea riguarda la struttura emotiva, i ricordi, le motivazioni, ed i propositi d'azione dell'individuo. Non è statica ma si modifica continuamente in base alle esperienze personali, se ne occupa la psicologia, è consapevole ed è soggettiva. Non si potranno mai discriminare i

disturbi solo dello schema corporeo o solo dell'immagine corporea. Possiamo pensare di collocare su di una linea immaginaria ai due estremi le diagnosi psicologiche e neuropsicologiche e nel mezzo tutti i possibili casi. Questa nuova visione mi porta a riflettere sul lavoro che viene proposto ai bambini in questa età.

Un'ampia base motoria deve permettere al bambino di sviluppare il proprio Schema Corporeo, ma non è sufficiente che i bambini si muovano nel modo corretto e che ripetano gli esercizi, al fine di acquisire nuove vie neuronali. Per sviluppare e integrare nel tempo, coerente con le esperienze vissute, l'immagine corporea, è altrettanto importante che vivano serenamente e con gioia il movimento, le esperienze con i compagni, le modalità con le quali vengono fatti notare gli errori da parte dell'insegnante e dei compagni, e tutte le relazioni che si instaurano. L'ambiente di fatto costituisce una valenza fondamentale per lo sviluppo dell'immagine corporea, garantendone la modificabilità nel tempo. E' quindi importante modulare la varietà e la qualità degli stimoli che forniamo, soprattutto nella fase di crescita. L'esperienza vissuta nella materia di educazione fisica contribuisce non poco alla formazione o modificazione dell'immagine corporea che il bambino ha di sé, ciò peserà sulla sua autostima e di conseguenza sulla formazione della sua personalità. Da quanto sta emergendo, alla luce delle nuove scoperte, diviene evidente l'importanza che chi riveste il ruolo di educatore deve avere acquisito gli strumenti conoscitivi che gli consentano di inquadrare le esigenze dei singoli bambini e anche le dinamiche che si sviluppano quando sono "gruppo classe".

Per lo sviluppo completo dello schema corporeo occorre favorire le esperienze motorie rispetto alla:

- 1 segmentarietà,
- 2 strutturazione spazio temporale,
- 3 coordinazione generale,
- 4 respirazione,
- 5 equilibrio,
- 6 coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica,
- 7 lateralizzazione,

8 controllo del tono,  
9 percezione corporea,  
10 ritmizzazione

Le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità), nel bambino di questa età, si devono sviluppare come obiettivo secondario in conseguenza alle attività svolte, non con un lavoro specifico. La mobilità articolare che risulta anch'essa una capacità condizionale a mio avviso deve già essere presa in esame poiché i bambini muovendosi meno e male sono meno liberi articolatamente rispetto ad alcuni anni fa e questo impedisce loro di apprendere movimenti più sciolti e ampi.

## COME SI SVILUPPANO L'INTELLIGENZA ED IL PENSIERO

Quando si parla di intelligenza in genere si intende un'attitudine cognitiva innata: "cognitiva" in quanto capacità di apprendere e "innata" in quanto costituita in parte da fattori genetici. In realtà la si dovrebbe considerare secondo una concezione dinamica, in continua evoluzione e strettamente legato allo sviluppo complessivo del bambino. L'ambiente in cui vive il bambino, le relazioni che intreccia con le persone da cui è circondato influiscono sullo sviluppo della sua intelligenza e delle sue potenzialità.

## SVILUPPO DELL'APPRENDIMENTO E DELLA MEMORIA

Lo sviluppo del pensiero, o meglio lo sviluppo cognitivo generale è collegato al tema dell'apprendimento e della memoria. Secondo il modello attuale, l'apprendimento tiene conto delle caratteristiche del soggetto, quali abilità, conoscenze, atteggiamenti, ecc., delle strategie messe in atto per portare a termine un'azione o un compito, della natura del materiale di apprendimento ed infine dal più semplice riconoscimento all'utilizzazione della conoscenza nella soluzione di problemi nuovi. Le ricerche sull'apprendimento e sulle strategie si basano sullo sviluppo della memoria. La memoria non è un sistema unitario ma un insieme di sistemi sia per la durata del

mantenimento delle informazioni che può variare da pochi secondi ad una vita intera sia per la capacità di immagazzinamento che anch'essa può variare da poche unità ad una quantità indeterminata di conoscenze. Con la scolarizzazione il bambino accumula esperienze e conoscenze sul mondo che interagiscono con i processi di codifica e di recupero delle informazioni immagazzinate. Le conoscenze sul mondo esterno, insieme alle informazioni già acquisite, contribuiscono alla formazione della metamemoria ossia la conoscenza e la consapevolezza sul funzionamento della memoria e sulle proprie capacità e quindi sui propri processi cognitivi.

Essa crescerà rapidamente e si conserverà per tutta l'età adulta fino alla vecchiaia.

## SVILUPPO DEL LINGUAGGIO

Un altro aspetto connesso alle capacità cognitive è lo sviluppo del linguaggio. Il linguaggio non può essere considerato come funzione autonoma dalle altre capacità: linguaggio e pensiero interagiscono tra loro. Due teorie illuminanti, che hanno esercitato una forte influenza sulle ricerche successive, sono state proposte da Jean Piaget e Lev.S.Vygotskij. Il primo ha sostenuto l'impossibilità 'di isolare il linguaggio dall'intelligenza, soffermandosi sulla loro dipendenza mentre il secondo, partendo dalle premesse di Piaget, afferma l'inscindibilità dello sviluppo di entrambe dal contesto sociale di crescita dell'individuo. Quindi viene sottolineato un rapporto di interdipendenza, piuttosto che di dipendenza del linguaggio dal pensiero.

Fino all'età scolare il sistema linguistico si amplia, si specializza si consolida e si verifica un ulteriore processo, l'acquisizione della lingua scritta.

A scuola il bambino impara a trattare il linguaggio come un oggetto e l'alfabetizzazione favorisce lo sviluppo della consapevolezza metalinguistica, cioè dell'abilità di considerare il linguaggio per se stesso come oggetto di analisi e valutazione. Questa consapevolezza costituisce un aiuto importante per la costruzione della lingua scritta. Imparare a leggere e scrivere è un processo conoscitivo in cui il bambino formula ipotesi, le vaglia ed eventualmente le abbandona se sono in conflitto con i dati

dell'esperienza. Si arriva così alla formulazione di regole che corrispondono al sistema convenzionale adulto.

## SVILUPPO COGNITIVO

Con la seconda infanzia inizia "l'età della ragione" il pensiero del bambino inizia ad aprirsi al confronto con gli altri , a tener conto delle differenze e valutare le somiglianze. Il bambino è stimolato dall'ambiente che lo circonda ed attraverso questa interazione, egli acquisisce una serie di conoscenze e capacità cognitive fondamentali per la sua crescita. Piaget ha stabilito degli stadi di passaggio obbligatori che il bambino deve fare nello sviluppo cognitivo, Lev.S.Vygotskij evidenzia l'importanza delle interazioni sociali riguardo alla crescita cognitiva. JBruner si è collocato tra i due in una posizione di mediazione creativa tra i due citati, una degli aspetti più importanti della sua teoria consiste nell'ipotesi che tutti i processi mentali abbiano un fondamento sociale e che la struttura cognitiva sia influenzata dalla cultura, attraverso i suoi simboli, ideologie, artefatti, e convenzioni. Credenze e valori vengono trasmessi attraverso il linguaggio ed in particolare un tipo di discorso che è la narrazione. Quest'ultimo costituisce lo strumento privilegiato per la trasmissione culturale ed è un tipo di funzionamento cognitivo di organizzazione dell'esperienza. Il pensiero narrativo è un modo per rappresentare gli eventi e trasformarli in oggetti di consapevolezza, di riflessione e analisi. Attraverso i racconti, i bambini e più in generale gli individui diventano membri a pieno titolo della loro cultura.

## LO SVILUPPO AFFETTIVO ED EMOTIVO

Le emozioni e gli affetti rivestono un'importanza fondamentale in ogni aspetto del comportamento umano. Le emozioni sono espresse attraverso dei comportamenti messi in atto di fronte a persone o situazioni . Quando parliamo di sviluppo affettivo si fa riferimento alle modalità di relazione che instauriamo con le persone che ci stanno vicino. In questo secondo caso saranno espresse emozioni o sentimenti che servono ad esplicitare il tipo di relazione instaurata. Durante il periodo della scuola primaria il bambino è in grado di cogliere le informazioni trasmesse dai

sentimenti e dalle emozioni dell'adulto. Lo sviluppo di questa capacità è presente ancor prima che il bambino possa esprimersi verbalmente e si esplicita anche attraverso comportamenti che esprimono capacità empatiche. Vale a dire che non è possibile arrivare ad un reciproco scambio nel rapporto interpersonale senza l'assunzione della prospettiva dell'altro ossia senza la comprensione che nella mente dell'altro ci sono pensieri, sentimenti ed emozioni fondamentalmente uguali ai nostri ma vissuti in modo assolutamente personale.

Oltre alle emozioni immediatamente riconoscibili, ne esistono altre che non sono così facilmente identificabili, indicate come emozioni complesse come la vergogna, il senso di colpa, l'orgoglio, l'invidia. Dall'età prescolare fino a sei, sette anni, sembra che ci sia nel bambino un processo di differenziazione delle emozioni e che le emozioni più complesse vengano riconosciute più tardi. Queste ultime emozioni non sono il risultato di un giudizio dicotomico, buono/cattivo ma derivano dal simultaneo confronto tra norme interne e norme culturali in relazione con un giudizio di base positivo o negativo. La capacità di interconnettere questi diversi apporti interni ed esterni appare solo dopo gli otto anni. Perciò nel corso del tempo i bambini diventano sempre più consci delle proprie esperienze emotive giungendole a distinguerle e differenziarle consapevolmente. Tale processo fa sì che il bambino impari a comprendere l'esistenza contemporanea di sentimenti diversi talvolta contrastanti e ad influenzare l'espressione delle emozioni. Questi aspetti sono collegati alla maturità emotiva e allo sviluppo cognitivo, non ch'è all'influenza sociale a cui il bambino è esposto.

## LO SVILUPPO SOCIALE

Lo sviluppo delle relazioni sociali non è qualcosa di distinto dallo sviluppo degli affetti e dallo sviluppo cognitivo. Affetti e cognizione fanno parte dello sviluppo sociale nella misura in cui vengono considerati processi situati in un contesto relazionale in cambiamento. In una prospettiva evolutiva, è possibile accostare anche lo sviluppo della personalità con lo sviluppo sociale: esse costituiscono due facce di un processo unitario che consente al bambino di essere collegato agli altri in una molteplicità di modi, ed al tempo stesso restando un individuo unico. Sullo sviluppo

sociale sono state proposte varie teorie: i principali contributi provengono dalla teoria psico-sociale di Erikson, la teoria dell'apprendimento sociale di Bandura e l'approccio evolutivo-cognitivo di Selman.

Erikson pone meno enfasi alla sessualità e più attenzione alle influenze sociali, egli crede che gli individui nel corso della loro crescita debbano affrontare delle crisi evolutive.

Queste crisi sono determinate dalla maturazione biologica e dalle richieste sociali in cui l'individuo va in contro in particolari periodi della sua vita. Il periodo della fanciullezza corrisponde alla fase della acquisizione della industriosità e difesa dal senso di inferiorità. E' il periodo in cui il bambino paragona se stesso e con i coetanei e se è sufficientemente capace, egli acquisirà le competenze sociali e scolastiche per sentirsi sicuro.

Bandura invece considera gli individui come elaboratori di informazioni e illustra il processo di sviluppo sociale attraverso il concetto di apprendimento osservativo. I bambini imparano nuovi tipi di risposte osservando il comportamento degli altri e prendendolo come modello sociale.

L'apprendimento osservativo e' costituito da quattro elementi: attenzione, ritenzione, produzione e motivazione. In primo luogo il comportamento del potenziale modello deve essere notato e quindi deve avere un certo grado di distinguibilità e attrattiva. In secondo luogo deve essere memorizzato e, terzo punto può essere la riproduzione motoria, se il soggetto dispone delle capacità necessarie. Quarto e ultimo punto, deve esserci una motivazione ad effettuare il comportamento osservato.

Una più attenta considerazione del contributo che il bambino stesso porta al processo di socializzazione, sia in termini di crescenti abilità cognitive, sia per il modo di percepire l'imput ambientale, caratterizza l'approccio cognitivo evolutivo di Selman, secondo cui i bambini acquistano una maggiore capacità nella comprensione di se stessi e degli altri, via via che acquistano la capacità di role taking, cioè l'assunzione del punto di vista dell'altro: STADIO EGOCENTRICO (intorno ai 5 anni) I bambini non hanno consapevolezza di alcuna prospettiva che non sia la propria.

**STADIO SOGGETTIVO (6-8 anni)** Si rendono conto che il proprio punto di vista può differire da quello degli altri, ma non riescono a coordinare le prospettive circostanti. **STADIO AUTORIFLESSIVO (9 anni)** Riescono a spiegare i diversi punti di vista in termini non solo situazionali, ma anche relazionali, cioè per i diversi valori e intenti di ciascun individuo.

**STADIO RECIPROCO(11 anni)** Ora è in grado di considerare ad uno stesso tempo il proprio punto di vista e quello di un altro e riconoscere che l'altro può fare lo stesso. **STADIO SOCIALE (oltre i 12 anni)** Cerca di capire la prospettiva di un'altra persona paragonandola con quella del sistema sociale in cui opera.

Durante la fanciullezza, il bambino sviluppa la capacità di comprendere il ruolo dell'altro ed assumere il suo punto di vista.

## LO SVILUPPO MORALE

L'educazione morale del bambino e il suo sviluppo è un argomento di grande importanza per la società. Una delle ragioni per le quali le persone possono vivere insieme in pace è costituita dal fatto che hanno evoluto dei codici etici i quali sanzionano e ne proibiscono altre.

Sebbene le regole morali variano da cultura a cultura, ciascuna società ha stabilito delle regole alle quali le persone devono obbedire per rimanere membri a tutti gli effetti. Pertanto l'educazione morale serve a due importanti funzioni: a mantenere l'ordine sociale e rendere possibile per l'individuo comportarsi in modo appropriato all'interno della propria cultura nel rispetto di se stesso e degli altri. Si può definire la moralità come l'insieme dei principi o ideali che aiutano l'individuo a distinguere tra bene e male e ad agire di conseguenza. Lo sviluppo della moralità è un processo complesso che inizia già molto prima della scolarizzazione e prosegue per tutto l'arco della vita. I principi morali vengono internalizzati, cioè appresi in modo che gli individui si conformino a questi ideali anche quando le figure autoritarie non sono presenti a ricordarglielo.

Lo sviluppo morale è visto anche come aspetto dell'apprendimento. L'affetto morale, il ragionamento morale ed il comportamento morale dipendono più dalla situazione che un

individuo deve affrontare che ad un insieme internalizzato di principi morali. L'individuo impara le norme del comportamento morale attraverso la sequenza di esperienze in cui alcune azioni sono soggette a rinforzi positivi ( affetto, approvazioni...) mentre altre sono soggette a punizioni. Lo sviluppo morale è visto come un processo globale interattivo, in cui entrano in gioco fattori individuali-personali, compresi quelli affettivi e ambientali-sociali, che riguardano le istituzioni culturali, il gruppo dei compagni, la famiglia e i media.

Gli ultimi studi hanno sottolineato che ci sono quattro componenti che operano nello sviluppo morale :

1 - L'empatia, consapevolezza che richiede la capacità di comprendere i sentimenti altrui.

2 - La capacità di identificare, in una determinata situazione, il corso di azioni adeguate per realizzare un ideale morale.

3 - I processi decisionali che derivano dalla valutazione dei possibili esiti dell'azione, in rapporto a valori che possono essere in conflitto tra loro.

4 - Processi esecutivi che controllano la realizzazione del piano di azioni necessarie per attuare la decisione: tali processi riguardano il temperamento individuale e coinvolgono capacità quali, la perseveranza e la capacità di tollerare gli ostacoli. L'insuccesso nel realizzare un risultato moralmente adeguato può dipendere dal funzionamento carente di una o più di queste componenti, come una scarsa sensibilità ai bisogni degli altri, un basso livello di ragionamento morale, il prevalere di un valore di tipo egoistico, il perdere di vista l'obiettivo finale dell'azione. Lo scopo dell'educazione morale è promuovere lo sviluppo di tutte queste componenti.

## LO SVILUPPO DELLA PERSONALITÀ

Lo sviluppo della personalità è il punto centrale dell'intero sistema, tutte le componenti di cui abbiamo parlato sono i satelliti del pianeta che veramente ci interessa cioè l'uomo. Per un buon sviluppo della personalità di un individuo, ogni componente deve crescere in armonia con gli altri , come un puzzle che deve essere completato ed ogni pezzo ha la sua importanza al fine ultimo della costruzione di qualcosa di unico.

Noi adulti dobbiamo essere ben consapevoli che ciò che siamo e quindi ciò che manifestiamo influisce sulla crescita della personalità di ogni bambino che incrociamo sulla nostra strada, a maggior ragione sui figli se siamo genitori. Lo sviluppo della personalità a mio avviso non ha mai fine poiché non siamo statici, l'uomo è in continua mutazione come ogni essere vivente sulla terra. La vita è una continua opportunità di cambiamento, sta ad ognuno di noi impegnarci per crescere, per adattarci alle nuove situazioni con saggezza e maturità, altrimenti non stiamo veramente vivendo ma solo sopravvivendo in modo passivo.

## Cap. 2 - COSA DEVE FORNIRE LA SCUOLANELLA MATERIA SPECIFICA DELL'EDUCAZIONE FISICA

### INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO DELLA SCUOLA PRIMARIA 2012 - EDUCAZIONE FISICA

Nel primo ciclo l'educazione fisica promuove la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti. Contribuisce, inoltre, alla formazione della personalità dell'alunno attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea, nonché del continuo bisogno di movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere.

In particolare, lo "star bene con se stessi" richiama l'esigenza che il curricolo dell'educazione al movimento preveda esperienze tese a consolidare stili di vita corretti e salutari, come presupposto di una cultura personale che valorizzi le esperienze motorie e sportive, anche extrascolastiche, come prevenzione di ipocinesia, sovrappeso e cattive abitudini alimentari, involuzione delle capacità motorie, precoce abbandono della pratica sportiva e utilizzo di sostanze che inducono dipendenza.

Le attività motorie e sportive forniscono agli alunni le occasioni per riflettere sui cambiamenti del proprio corpo, per accettarli e viverli serenamente come espressione della crescita e del processo di maturazione di ogni persona; offrono altresì occasioni per riflettere sulle valenze che l'immagine di sé assume nel confronto col gruppo dei pari. L'educazione motoria è quindi l'occasione per promuovere esperienze cognitive, sociali culturali ed affettive.

Attraverso il movimento, con il quale si realizza una vastissima gamma di gesti che vanno dalla mimica del volto, alla danza, alle più svariate prestazioni sportive, l'alunno potrà conoscere il suo corpo ed esplorare lo spazio, comunicare e relazionarsi con gli altri in modo adeguato ed efficace. La conquista di abilità motorie e la possibilità di sperimentare il successo delle proprie azioni

sono fonte di gratificazione che incentivano l'autostima dell'alunno e l'ampliamento progressivo della sua esperienza, arricchendola di stimoli sempre nuovi. L'attività motoria e sportiva, soprattutto nelle occasioni in cui fa sperimentare la vittoria o la sconfitta, contribuisce all'apprendimento della capacità di modulare e controllare le proprie emozioni.

Attraverso la dimensione motoria l'alunno è facilitato nell'esperienza di istanze comunicative e disagi di varia natura che non sempre riesce a comunicare con il linguaggio verbale. L'attività motoria praticata in ambiente naturale rappresenta un elemento determinante per un'azione educativa integrata, per la formazione di futuri cittadini del mondo, rispettosi dei valori umani, civili ed ambientali.

Partecipare alle attività motorie e sportive significa condividere con altre persone esperienze di gruppo, promuovendo l'inserimento anche di alunni con varie forme di diversità ed esaltando il valore della cooperazione e del lavoro di squadra. Il gioco e lo sport sono, infatti, mediatori e facilitatori di relazioni e "incontri".

L'attività sportiva promuove il valore del rispetto di regole concordate e condivise e i valori etici che sono alla base della convivenza civile. I docenti sono impegnati a trasmettere e a far vivere ai ragazzi principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per se' e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità, di controllo dell'aggressività, di negazione di qualunque forma di violenza.

L'esperienza motoria deve connotarsi come "vissuto" positivo, mettendo in risalto la capacità di fare dell'alunno, rendendolo costantemente protagonista e progressivamente consapevole delle competenze motorie via via acquisite.

## **TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE AL TERMINE DELLA SCUOLA PRIMARIA**

L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali

nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.

Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.

Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco- sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.

Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.

Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per se' e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.

Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare ed alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.

Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

## OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE QUINTA DELLA SCUOLA PRIMARIA

### IL CORPO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

- Coordinare ed utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea: correre, saltare,

afferrare, lanciare, ecc.

- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sè, agli oggetti, agli altri.

## IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO ESPRESSIVA

- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali
- Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.

## IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Conoscere ed applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di gioco- sport.
- Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.
- Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
- Rispettare le regole della competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.

## SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
- Riconoscere il rapporto tra alimentazione, ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

## PROGRAMMAZIONI ANNUALI NEI CINQUE ANNI DI EDUCAZIONE FISICA CON L'INSERIMENTO DEL METODO ADM.

ED. FISICA ( Classe 5° )

TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE

L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali.

- Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreografiche.
- Sperimenta molteplici esperienze che permettono di maturare le competenze gioco-sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.
- Sperimenta gesti propedeutici, in progressione di difficoltà, alle diverse gestualità tecniche.
- Agisce rispettando i criteri di base di sicurezza per se e per li altri sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambito scolastico ed extrascolastico.
- Riconosce e sa mettere in pratica principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo, ad un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.
- Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

#### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO CLASSI 5° IL CORPO IN EQUILIBRIO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

- Sa controllare il proprio asse corporeo sia da fermo che in movimento.
- Sa controllare e coordinare i vari segmenti corporei in es. più complessi.
- Sa riconoscere i muscoli agonisti e antagonisti in semplici esercizi.
- Sa coordinarsi in modo più preciso attraverso le corse, i salti, i lanci, esercizi di agilità al suolo, esercizi di equilibrio statico e dinamico, esercizi di agilità.

- Sa mantenere o ricercare l'equilibrio del corpo in situazioni statiche, dinamiche e nelle fasi di volo.
- Sa valutare la corretta traiettoria e velocità di un tiro. Sa effettuare un tiro con mira e precisione.
- Sa giocare rispettando il proprio ruolo e il proprio spazio d'azione

### IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITA' COMUNICATIVO ESPRESSIVA

- Sa creare in gruppo una storia e drammatizzarla interpretando uno specifico ruolo
- Sa comunicare utilizzando il linguaggio del corpo evidenziando emozioni e stati d'animo (gioia, paura, rabbia, sorpresa, disgusto, gelosia, delusione, vergogna, tristezza)
- Sa creare una coreografia in gruppo con l'utilizzo di piccoli attrezzi, seguendo qualsiasi tipo di ritmo scelto dalla classe.

### IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Sa stabilire o modificare le regole di un gioco.
- Sa rispettare le regole, il suo ruolo ed il ruolo dell'arbitro.
- Sa assumere il ruolo di capitano o di arbitro in semplici giochi.
- Sa essere efficace in giochi propedeutici di diverse discipline sportive con gesti tecnici più complessi.

### SALUTE E BENESSERE PREVENZIONE E SICUREZZA

- Sa utilizzare tutti gli attrezzi della palestra in modo corretto e adeguato
- Sa cogliere ed evitare situazioni che possono essere pericolose per se stesso e gli altri
- Sa misurare gli atti respiratori e i battiti cardiaci
- Sa ritornare ad una situazione di calma utilizzando correttamente il respiro abbinandolo agli esercizi ed al rilassamento.

- Sa riconoscere i muscoli principali del corpo umano, la loro struttura e funzione.
- Sa allungare le principali catene muscolari dopo un lavoro in contrazione con il metodo ADM.
- Sa utilizzare gli esercizi e i principi più importanti del metodo ADM per mantenere le articolazioni in un buon stato di salute.
- Sa conoscere le corrette posture da tenere in classe ed un corretto utilizzo dello zainetto. Sa riconoscere le principali patologie dell'apparato scheletrico.

#### ESPERIENZE SIGNIFICATIVE

- Giornata Sportiva
- Percorso vita all'aperto
- Gara di forma del metodo ADM

#### CONTENUTI

- Strutturazione spazio-temporale Segmentarietà
- Controllo del tono Coordinazione dinamico generali Respirazione
- Lateralità

#### METODOLOGIA GENERALE

- Esplorazione diretta
- Apprendimento per imitazione
- Studio del corpo umano interdisciplinare
- Riflessione sul lavoro svolto
- Uso di grandi e piccoli attrezzi

#### STRATEGIE DIDATTICHE

- Problem-solving
- Approccio esperienziale
- Lezione frontale

- Esperienza diretta
- Incoraggiamento a porre domande Lavoro individuale/di squadra/a coppie
- Interdisciplinarietà

### VALUTAZIONE

- Percorso motorio
- Osservazione da parte dell'insegnante di come l'alunno partecipa e si rapporta nei giochi di squadra o nei lavori di gruppo.
- Osservazione dello svolgimento degli esercizi del metodo ADM
- Verifica scritta

### ED. FISICA ( Classe 4°)

#### TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE

- L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali.
- Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreografiche.
- Sperimenta molteplici esperienze che permettono di maturare le competenze di gioco- sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.
- Sperimenta gesti propedeutici, in progressione di difficoltà, alle diverse gestualità tecniche.
- Agisce rispettando i criteri di base di sicurezza per se e per gli altri nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambito scolastico ed extrascolastico.
- Riconosce e sa mettere in pratica principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, ad un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.

- Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

#### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO CLASSI 4° IL CORPO IN EQUILIBRIO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

- Sa isolare il movimento delle singole articolazioni.
- Sa percepire il proprio corpo in diverse posizioni ed attraverso un lavoro di rilassamento.
- Sa controllare in modo adeguato il proprio asse corporeo da fermo.
- Sa riconoscere ed utilizzare i tre tipi di respirazione (toracica, diaframmatica, costale)
- Sa ricercare la coordinazione attraverso corse, salti, lanci, equilibri statici e dinamici, quadrupedia e agilità al suolo.
- Sa valutare la corretta traiettoria e velocità di un tiro.
- Sa effettuare in modo adeguato un tiro.
- Sa giocare rispettando il proprio ruolo e il proprio spazio d'azione.

#### LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVA ESPRESSIVA

- Sa riprodurre piccole scenette utilizzando il mimo.
- Sa creare in gruppo una storia seguendo linee guida dettate dall'insegnante e drammatizzarla.
- Sa creare una coreografia in gruppo con l'utilizzo facoltativo di piccoli attrezzi seguendo un ritmo scelto dall'insegnante adeguato alla classe
- Sa comunicare utilizzando il linguaggio del corpo evidenziando emozioni e stati d'animo (gioia, paura, rabbia, sorpresa, gelosia, vergogna, tristezza)

#### IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Sa collaborare rispettando le regole e accettando i limiti dei compagni aiutandoli se necessario.

- Sa partecipare attivamente ai giochi di squadra anche in forma di gara accettando la sconfitta e i consigli per poter migliorare.
- Sa svolgere molteplici giochi propedeutici alle diverse pratiche sportive Sa partecipare in modo responsabile e collaborativo alle gare organizzate

### SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- Sa utilizzare tutti gli attrezzi più semplici della palestra in modo
- Sa cogliere ed evitare le principali situazioni che posso essere pericolose per se e per gli altri.
- Sa riconoscere le corrette abitudini alimentari per un bambini ( 6-11 anni).
- Sa riconoscere le corrette abitudini alimentari per chi pratica sport in particolare prima di un allenamento o una gara.
- Sa riconosce i principali problemi legati all'alimentazione
- Sa allungare i principali muscoli che lavorano in contrazione per mantenere la stazione eretta con il metodo ADM.
- Sa utilizzare diversi esercizi e i principi che li sorreggono del metodo ADM per mantenere le articolazioni in un buon stato di salute.
- Sa riconosce la composizione di un muscolo, come lavora e la sua funzione.
- Sa riconoscere le principali disomogeneità e asimmetrie nel corpo umano che posso indurre patologie.

### ESPERIENZE SIGNIFICATIVE

- Giornata Sportiva
- Percorso vita all'aperto
- Gara di forma del metodo ADM

### CONTENUTI

- Strutturazione spazio-temporale
- Segmentarietà

- Controllo del tono
- Coordinazione dinamico generale
- Respirazione
- Lateralità

#### METODOLOGIA GENERALE

- Esplorazione diretta
- Apprendimento per imitazione
- Studio del corpo umano interdisciplinare
- Riflessione sul lavoro svolto
- Uso di grandi e piccoli attrezzi

#### STRATEGIE DIDATTICHE

- Problem-solving
- Approccio esperienziale
- Lezione frontale
- Esperienza diretta
- Incoraggiamento a porre domande Lavoro individuale/di squadra/a coppie
- Interdisciplinarietà

#### VALUTAZIONE Percorso motorio

- Osservazione da parte dell'insegnante di come l'alunno partecipa e si rapporta nei giochi di squadra o nei lavori di gruppo.
- Osservazione dello svolgimento degli
- Verifica scritta

#### ED. FISICA ( Classe 3° )

#### TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE

- L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali.
- Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico- musicali e coreografiche.
- Sperimenta molteplici esperienze che permettono di maturare le competenze di gioco-sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.
- Sperimenta gesti propedeutici, in progressione di difficoltà, alle diverse gestualità tecniche.
- Agisce rispettando i criteri di base di sicurezza per se e per gli altri sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambito scolastico ed extrascolastico.
- Riconosce e sa mettere in pratica principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, ad un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.
- Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO CLASSI 3°

#### IL CORPO IN EQUILIBRIO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

- Sa controllare il proprio asse corporeo.  
Sa differenziare il lavoro degli arti superiori, degli arti inferiori e del tronco.
- Sa coordinarsi attraverso corse, salti, lanci, lavori in quadrupedia ed agilità al suolo.
- Sa assumere posizione di equilibrio statico.
- Sa mantenere in modo adeguato l'equilibrio in situazioni dinamiche.  
Sa riconoscere i tre tipi di respirazione ( toracica, diaframmatica, costale)

- Sa ricevere in modo adeguato il lancio di una palla, valutando la traiettoria e la velocità.
- Sa effettuare diverse modalità di lancio.
- Sa giocare rispettando il proprio spazio d'azione.

#### IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO ESPRESSIVA

- Sa interpretare miti e leggende affrontate in altre materie.
- Sa drammatizzare la vita dell'uomo primitivo e dei dinosauri.
- Sa eseguire differenti danze e coreografie proposte dall'insegnante.
- Sa comunicare utilizzando il linguaggio del corpo evidenziando emozioni e stati d'animo (gioia, paura, rabbia, vergogna, tristezza).

#### IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Sa stabilire regole e penalità di giochi molto semplici.
- Sa collaborare all'interno di una squadra.
- Sa cogliere gli errori e le infrazioni proprie e dei compagni in giochi di squadra con semplici regole.
- Sa rispettare il proprio spazio d'azione.

#### SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- Sa riconoscere gli ambienti salubri da insalubri ( inquinamento, areazione degli ambienti...).
- Sa riconoscere gli ambienti salubri da insalubri ( inquinamento, areazione degli ambienti...).
- Sa riconoscere i benefici dell'esercizio fisico nella fase di crescita.
- Sa riconoscere le ossa del corpo umano e la loro composizione.
- Sa utilizzare gli esercizi più semplici e i principi che li sorreggono del metodo ADM per mantenere le articolazioni in un buon stato di salute.

- Sa riconoscere i principali comportamenti che nuociono alla struttura muscolo- scheletrica.
- Sa riconoscere l'unione corpo-mente-spirito come componenti della propria unicità ed irripetibilità.

### ESPERIENZE SIGNIFICATIVE

- Giornata Sportiva
- Gara di forma del metodo ADM

### CONTENUTI

- Strutturazione spazio-temporale
- Segmentarietà
- Controllo del tono
- Coordinazione dinamico generale
- Respirazione

### METODOLOGIA GENERALE

- Esplorazione diretta
- Apprendimento per imitazione
- Studio del corpo umano
- Riflessione sul lavoro svolto
- Uso di grandi e piccoli attrezzi

### STRATEGIE DIDATTICHE

- Problem-solving
- Approccio esperienziale
- Lezione frontale
- Esperienza diretta
- Incoraggiamento a porre domande

## VALUTAZIONE

- Percorso motorio
- Osservazione da parte dell'insegnante di come l'alunno partecipa e si rapporta nei giochi di squadra o nei lavori di gruppo.
- Osservazione di come vengono svolti gli esercizi del metodo ADM.
- Verifica scritta.

## ED. FISICA ( Classe 2° )

### TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE

- L'alunno acquisisce conoscenza di sé attraverso la percezione del proprio corpo utilizzando degli schemi motori di base nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali.
- Utilizza il linguaggio corporeo e motorio in forma semplice per comunicare ed esprimere i principali stati d'animo attraverso la mimica facciale e corporea con o senza l'uso del linguaggio verbale e le esperienze ritmico-musicali.
- Sperimenta una pluralità di giochi che permettono di maturare gli elementi fondamentali del gioco-sport.
- Sperimenta in modo spontaneo molteplici gesti motori.
- Agisce rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri sia nel movimento che nell'uso dei piccoli attrezzi.
- Riconosce e sa mettere in pratica i principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati all'igiene e alla cura del proprio corpo.
- Rispetta le semplici regole di gioco cogliendone il proprio valore.

### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO CLASSI 2°

#### IL CORPO IN EQUILIBRIO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

- Sa utilizzare con sicurezza gli schemi motori di base ( correre, saltare, rotolare, arrampicare, strisciare)
- Sa riconoscere, le parti dominanti e assumere diverse posture

- Sa utilizzare le varie parti del corpo , sia quelle dominanti che non dominanti
- Sa ricercare la coordinazione attraverso semplici corse, lanci, salti, spostamenti in quadrupedia, equilibrio statici e dinamici.
- Sa valutare la traiettoria e la velocità di semplici e brevi lanci.
- Sa effettuare lanci con una o due mani e sa riprendere la palla con due mani. Sa controllare le fasi dell'atto respiratorio.
- Sa giocare rispettando l'area di gioco.

#### LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO ESPRESSIVA

- Sa rivivere una storia raccontata, attraverso stazione costruite dall'insegnante.
- Sa eseguire semplici danze e coreografie proposte dall'insegnante.
- Sa muoversi in modo spontaneo seguendo ritmi dettati da diverse musiche.
- Sa comunicare utilizzando il linguaggio del corpo evidenziando le principali emozioni (gioia, paura, rabbia, tristezza).

#### IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Sa lavorare indifferentemente con tutti i compagni.
- Sa collaborare in piccoli gruppi per raggiungere l'obiettivo. Sa rispettare le regole base di un gioco.
- Sa rispettare lo spazio di gioco e il ruolo dei compagni.

#### SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- Sa rispettare il proprio turno e il proprio posto negli spostamenti di gruppo in tutti gli ambienti
- Sa riconoscere la segnaletica stradale riguardante i pedoni e i ciclisti e mettere in atto un comportamento adeguato.

- Sa riconoscere le norme che lo riguardano nell'andare in auto con gli adulti. Sa riconoscere le principali ossa del corpo umano e la loro funzione.
- Sa utilizzare gli esercizi più semplici del metodo ADM per mantenere le articolazioni in un buon stato di salute.
- Sa riconoscere i tre piani nello spazio sui quali piano orizzontale e piano sagittale).
- Sa utilizzare e riconoscere i tre tipi di respirazione

### ESPERIENZE SIGNIFICATIVE Giornata Sportiva

#### CONTENUTI

- Strutturazione spazio-temporale
- Segmentarietà
- Controllo del tono
- Coordinazione dinamico generale
- Respirazione
- Lateralità
- Equilibrio Corporeo
- Coordinazione oculo segmentaria
- Socializzazione

#### METODOLOGIA GENERALE

- Esplorazione diretta
- Apprendimento per imitazione
- Studio del corpo umano
- Riflessione sul lavoro svolto
- Uso di grandi e piccoli attrezzi
- 

#### STRATEGIE DIDATTICHE

- Problem-solving
- Approccio esperienziale
- Lezione frontale
- Esperienza diretta
- Incoraggiamento a porre domande
- Lavoro individuale/di squadra
- Interdisciplinarietà

### VALUTAZIONE

- Percorso motorio
- Osservazione da parte dell'insegnante di come l'alunno partecipa e si rapporta nei giochi di squadra o nei lavori di gruppo.
- Osservazione da parte dell'insegnante di come l'alunno si percepisce e si utilizza
- Verifica scritta

### ED. FISICA ( Classe 1° )

#### TRAGUARDI DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE

- L'alunno acquisisce conoscenza di sé attraverso la percezione del proprio corpo utilizzando degli schemi motori di base nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali.
- Utilizza il linguaggio corporeo e motorio in forma semplice per comunicare ed esprimere i principali stati d'animo attraverso la mimica facciale e corporea con o senza l'uso del linguaggio verbale e le esperienze ritmico-musicali.
- Sperimenta una pluralità di giochi che permettono di maturare gli elementi fondamentali del gioco-sport.
- Sperimenta in modo spontaneo molteplici gesti motori.
- Agisce rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri sia nel movimento che nell'uso dei piccoli attrezzi.

- Riconosce e sa mettere in pratica i principi relativi al proprio benessere psico- fisico legati all'igiene e alla cura del proprio corpo.
- Rispetta le semplici regole di gioco cogliendone il proprio valore.

### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO CLASSI 1°

#### IL CORPO IN EQUILIBRIO E LA SUA RELAZIONE CON LO SPAZIO E IL TEMPO

- Sa riconoscere le varie parti del corpo.
- Sa riconoscere e controllare l'inspirazione e l'espirazione.
- Sa padroneggiare i concetti topologici
- Sa riprodurre semplici sequenze ritmiche binarie.
- Sa utilizzare gli schemi motori di base ( correre, saltare, rotolare, arrampicare, strisciare)
- Sa assumere diverse posture.
- Sa utilizzare le varie parti del corpo e riconoscere la destra e la sinistra.
- Sa ricercare la coordinazione attraverso semplici corse, lanci, salti, quadrupedia, equilibrio statici e dinamici.
- Sa effettuare lanci con due mani e sa riprendere la palla
- Sa giocare rispettando l'area di gioco.

#### IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME MODALITÀ COMUNICATIVO

- Sa drammatizzare e giocare in modo spontaneo le fiabe raccontate dall'insegnante.
- Sa riconoscere e interpretare suoni e rumori.
- Sa interpretare le principali emozioni con il volto, voce e il corpo.
- Sa muoversi in modo spontaneo seguendo ritmi dettati da diverse musiche.
- Sa comunicare utilizzando il linguaggio del corpo evidenziando le principali emozioni (gioia, paura, rabbia, tristezza).

## IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Sa lavorare a coppie e con il piccolo gruppo.
- Sa rispettare regole di semplice giochi.
- Sa rispettare lo spazio stabilito per il gioco.
- Sa giocare indifferentemente con tutti i compagni

## SALUTE E BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA

- Sa eseguire le consegne date dall'insegnante in caso di evacuazione.
- Sa riconoscere le principali norme igieniche nella cura del proprio corpo e le mette in pratica.
- Sa rispettare il proprio turno e il proprio posto negli spostamenti di gruppo in tutti gli ambienti.
- Sa percepire e utilizzare le diverse parti del corpo.
- Sa rilassare il proprio corpo con esercizi guidati dall'insegnante.
- Sa controllare la respirazione e riconoscerne le sue fasi.

## ESPERIENZE SIGNIFICATIVE

- Giornata Sportiva

## CONTENUTI

- Strutturazione spazio-temporale
- Segmentarietà
- Controllo del tono
- Coordinazione dinamico- generale
- Respirazione
- Lateralità
- Equilibrio Corporeo
- Coordinazione oculo- segmentaria
- Socializzazione

## METODOLOGIA GENERALE

- Esplorazione diretta
- Apprendimento per imitazione
- Studio del corpo umano interdisciplinare
- Riflessione sul lavoro svolto
- Uso di grandi e piccoli attrezzi

## STRATEGIE DIDATTICHE

- Problem-solving
- Approccio esperienziale
- Lezione frontale
- Esperienza diretta
- Incoraggiamento a porre domande
- Lavoro individuale/di squadra

## VALUTAZIONE

- Percorso motorio
- Osservazione da parte dell'insegnante di come l'alunno partecipa e si rapporta nei giochi di squadra o nei lavori di gruppo
- Osservazione da parte dell'insegnante di come l'alunno si percepisce e si utilizza
- Verifica scritta

# Cap. 3 - NOTIZIE TEORICHE DA FORNIRE NEI CINQUE ANNI SCOLASTICI

## CLASSI PRIME E SECONDE (PERCEZIONE)

Nelle classi prime e seconde il lavoro che deve essere svolto deve portare ad una buona percezione corporea.

Molti bambini non conoscono ancora tutte le parti del corpo, non le sanno né indicare né nominare, se non a grandi linee.

L'insegnante con diversi giochi deve insegnare loro a distinguere i vari segmenti corporei sul loro corpo ed anche sul corpo dei compagni. La fantasia dell'insegnante è molto importante per ottenere un apprendimento divertente e che rimanga nel tempo ai bambini. Il massaggio a coppie ad esempio, crea complicità tra i bambini, li rilassa, fa emergere dove ci possono essere delle difficoltà di relazione, delle difficoltà nel semplice contatto corporeo, l'incapacità di mantenere gli occhi chiusi oppure di mantenere l'immobilità del corpo o di alcune parti.

I bambini di questa età vengono tenuti molte ore seduti nei banchi richiedendogli parecchia attenzione e rispetto di diverse regole, necessarie per lo svolgimento delle lezioni di scuola. Quando arrivano in un ambiente destrutturato come la palestra trasmettono a chiunque la loro necessità di muoversi ed urlare liberamente senza troppe regole, infatti amano giochi di corsa molto semplici, con cambi di ruolo.

Un primo lavoro per introdurre il metodo ADM, è quello di riportare serenità e uno stato di rilassamento a questi bambini, dopo che hanno giocato muovendosi molto e sperimentandosi. Il tono di voce pacato e rassereneante dell'insegnante, la musica rilassante ed un ambiente silenzioso sono elementi importantissimi per portare i bambini ad un piano più alto, dove possono iniziare ad ascoltarsi e percepirsi.

Dopo aver conosciuto le varie parti del corpo è bene scoprire quali movimenti queste ci permettono di compiere, partendo da una ricerca spontanea da parte dei bambini e completata dalle indicazioni fornite dall'insegnante.

Un altro argomento è la respirazione, i bambini devono conoscere ed imparare a controllare gli atti respiratori, sapere dove passa e dove finisce l'aria, cogliere quali parti del corpo si muovono ed in quali modi si può respirare: utilizzando in prevalenza il torace, utilizzando in prevalenza l'addome oppure utilizzando in prevalenza l'allargamento laterale delle coste.

I bambini devono sapere che il corpo è formato da muscoli ed ossa che ci permettono il movimento e che la grande centralina dei comandi è il cervello, devono sapere cosa sono le articolazioni e saperle individuare sul loro corpo.

Serve spiegare loro che esiste un metodo efficace per mantenere le articolazioni giovani e funzionali poiché come ogni ingranaggio, se non viene utilizzato in modo corretto e lubrificato, dopo un po' si guasta o non lavora più al meglio.

Occorre spiegare ai bambini che ogni individuo è diverso dall'altro, insegnar loro ad osservarsi ed osservare i compagni in posizioni statiche e dinamiche.

## CLASSI TERZE (OSSERVAZIONE)

Nelle classi terze si deve spiegare che il corpo è tridimensionale cioè si può muovere all'interno di tre dimensioni.

Le nostre articolazioni quindi, per mantenersi in salute devono poter lavorare rispettando tre piani : piano frontale, piano sagittale, piano orizzontale. Questi sono i piani nello spazio che ci permettono di leggere cioè osservare le disomogeneità e le asimmetrie del nostro corpo.

I bambini vanno accompagnati nell'osservazione dei compagni, dei loro atteggiamenti, delle loro posture e delle differenze con loro stessi. I bambini iniziano a conoscere lo scheletro umano, le sue funzioni e le diversità tra le ossa, in relazione alla loro

funzione, imparano a discriminarle anche nel loro corpo. I bambini devono poi sapere cosa permette il movimento, i muscoli legati alle ossa attraverso i tendini, governati dal cervello. I muscoli, hanno la funzione di contrarsi ma non si sanno allungare da soli, se non aiutati da altri muscoli. Importante che i bambini colgano le funzioni del cervello per produrre qualunque movimento, attraverso i nervi ed il midollo spinale, che sono i canali con i quali i messaggi neurologici giungono al sistema nervoso centrale e dal quale partono i messaggi neurologici che giungeranno ai diversi muscoli del nostro corpo.

Poiché i muscoli sanno solo lavorare in accorciamento, quindi contraendosi, è importante che venga svolto un lavoro di recupero dell'allungabilità dei muscoli, se si vuole mantenere una buona elasticità di questi ultimi.

Il metodo ADM si occupa di mantenere o ridare dove serve, libertà alle articolazioni, nelle quali, l'accorciamento muscolare ha limitato loro l'escursione dei movimenti.

Ai bambini viene spiegato da chi è stato ideato il metodo, a cosa serve ed il principio che lo sottende cioè: "Tutto ciò che viene utilizzato per lo scopo per il quale è stato creato dona gioia e benessere".

Deve essere spiegato ai bambini il concetto di male e dolore, la loro differenza; il male è molto forte e ci fa perdere il controllo, ci si deve fermare. Il dolore lo si riesce a controllare con la respirazione e con la forza della mente, se ci si concentra nel punto dolente, questo deve essere sciolto, si deve rilassare, deve mollare ogni tensione. In alcuni esercizi, si può sentire del dolore, che non deve mai essere troppo forte ma un po' di dolore, mantenuto per alcuni secondi, ci diventa amico nell'allungare muscoli troppo corti.

Serve far cogliere ai bambini quanta importanza abbia la respirazione, è la nostra linfa vitale. Il muscolo diaframma che divide il torace dall'addome, se è contratto e non impariamo a rilassarlo, non ci permette di utilizzare al meglio i polmoni. Questo, significa avere un'entrata di ossigeno inferiore ad ogni atto respiratorio, quindi avere meno carburante disponibile, inoltre

con un diaframma contratto rimangono bloccate anche le emozioni, ciò non ci permette di essere sereni.

I bambini, devono sapere che la salute ed il benessere passano attraverso la consapevolezza dell'unità tra corpo mente e spirito e della loro cura, che deve durare un'intera vita perché le persone cambiano.

In questo anno viene spiegato anche l'utilizzo corretto dello zainetto scolastico i comportamenti da evitare, le caratteristiche che questo deve avere ed i dismorfismi ai quali possono essere soggetti gli alunni. Viene anche spiegato come è bene stare seduti nel banco, quali sono le posture scorrette e come correggere la postura in classe dopo una o più lezioni .

I bambini devono imparare ad osservare gli esercizi svolti dall'insegnante ed a cogliere le differenze di esecuzione, dei diversi compagni, cogliendone gli errori principali.

## CLASSI QUARTE (INTEGRAZIONE)

In questo anno viene approfondito il l'apparato muscolo-scheletrico da cosa è formato un osso, cosa lo rende rigido ed elastico come è la sua struttura, cosa serve per un buono sviluppo nell'età evolutiva , da cosa è rivestito, cosa c'è all'interno.

I bambini devono sapere come sono formate le articolazioni, i tipi di articolazioni, la funzione della cartilagine, della capsula articolare , del liquido sinoviale e dei legamenti. In base alla forma dell'articolazione ed alla sua funzione, vengono spiegati quali utilizzi risultano essere errati per un buon mantenimento dell'articolazione e quali esercizi è bene svolgere, per mantenere una buona elasticità o fare un buon recupero.

Un capitolo viene rivolto alle fratture: composte, scomposte , esposte, alle distorsioni ed alle lussazioni, fornendo una base di primo soccorso in caso di incidenti. I bambini devono sapere come è formato un muscolo e che cosa questo sa fare, cioè solo accorciarsi. A questo punto deve essere spiegato cosa succede ad

avere muscoli corti e soprattutto muscoli più corti di altri, i bambini devono cogliere le disomogeneità e le asimmetrie rispetto ai tre piani di simmetria di un corpo umano, meglio se il loro, poiché questa consapevolezza li porta a poter tener presente nella vita, i loro punti di forza e quelli deboli della loro struttura muscolo-scheletrica.

Deve anche essere fatto cogliere ai bambini, quanto una corretta alimentazione, influisca sulla crescita e sul mantenimento di un corpo sano, quanto è importante mantenere un peso forma e non cadere nel sovrappeso o nell'obesità.

E' fondamentale iniziare a far cogliere ai bambini che il metodo ADM non consiste solo in alcuni esercizi fisici ma è una filosofia di vita, conosciuti i criteri di base possono essere trasferiti nella vita di tutti i giorni, dove ognuno di noi si gioca in modo diverso. Maggiore è la consapevolezza di noi stessi e le vie da poter prendere nel movimento o nelle scelte di vita, maggiore sarà la nostra libertà. Maggiore è la nostra libertà, se sappiamo fare le scelte giuste, maggiore sarà la nostra serenità; se non si hanno possibilità di scelta la strada da percorrere è già segnata nel bene o nel male.

## CLASSI QUINTE (COMPASSIONE)

L'ultimo anno della scuola primaria porta già i bambini ad essere proiettati in avanti con tutta la voglia di fare e tutte le paure che si nascondono dietro.

A livello fisico ci sono già grosse differenze, bambini molto avanti con lo sviluppo e bambini ancora molto piccoli.

Le femmine in genere molto più avanti con lo sviluppo rispetto ai maschi, alcune sono già sviluppate e vivono il loro corpo non più con disinvoltura ma tante volte con vergogna, poiché destano la curiosità delle altre compagne e di alcuni maschi. Capita anche che cerchino di attirare l'attenzione dei compagni e delle compagne mettendo in mostra questi loro cambiamenti fisici che li rendono più grandi.

In questa fase è molto importante il ruolo e la sensibilità dell'insegnante, nel cogliere cosa emerge negli spogliatoi. Nell'osservare queste bambine che cambiano atteggiamenti, capita che si sentano a disagio o che vengano discriminate.

E' importante far conoscere a loro i maggiori cambiamenti ai quali andranno incontro con molta serenità e passando il messaggio che tutti siamo passati in questa fase, quindi capiamo.

Non ci si deve preoccupare se nello sviluppo ci sono tempistiche diverse, perché è come quando un bambino impara a camminare o a parlare, i bambini sono tutti diversi ed ognuno ha le sue caratteristiche e i suoi tempi ma tutti arrivano a saper fare entrambe le cose.

E' importante insistere sulla cura del proprio corpo, sull'igiene personale perché la sudorazione cambia, sull'importanza dell'alimentazione e di un peso adeguato alla propria struttura. Questo, è un punto molto delicato, da fare con tatto, nei confronti dei bambini in sovrappeso, parlando anche con i genitori e se possibile indirizzandoli dal medico pediatra.

I bambini conoscono sufficientemente bene il sistema scheletrico, ora viene approfondito il sistema muscolare portandoli a conoscere i principali muscoli degli arti superiori, inferiori e del tronco. Vengono fatte delle classificazioni dei muscoli in base alla loro forma, alla loro funzione, al tipo di fibre e in base al tipo di contrazione. I bambini devono conoscere i principali traumi a carico del sistema muscolare, come intervenire con un primo soccorso e come cercare di prevenirli e quindi evitarli. Occorre far cogliere loro, la differenza tra i muscoli legati ad articolazioni sferiche, come la spalla e l'anca, che devono permettere ampi movimenti ed è molto importante che questi vengano allungati per mantenere una buona elasticità. I muscoli stabilizzatori invece, sono quelli che lavorano per mantenere la stabilità nelle posture, devono essere muscoli forti che lavorano costantemente, esempio i glutei; anche questi vanno allungati ma se sono corti, compromettono di meno la libertà di un'articolazione.

E' importante che capiscano come e perché le articolazioni invecchiano e perdono elasticità, quale contributo lo sport agonistico mette, nell'usurare alcune articolazioni. I bambini

devono imparare ad osservare gli adulti a loro più vicini e coglierne i difetti o le patologie strutturali, in questo sono molto bravi, attenti ed interessati.

La propria salute e quella dei loro cari, sta molto a cuore ai bambini e questo li stimola a fare molte domande.

Devono saper utilizzare gli esercizi del metodo ADM inerenti alle articolazioni interessate e quindi avere un bagaglio sufficiente per potersi mantenere in salute.

Devono aver ben chiaro quanto sia importante sapersi rilassare per combattere lo stress della vita quotidiana, l'importanza di una corretta respirazione ed avere una visione unitaria dell'essere umano.

Sapere che la medicina tradizionale è importantissima ma molte volte cura la patologia e non si sofferma a capire come prevenirla oppure si fissa sulla parte del corpo malata, perdendo di vista l'insieme.

I farmaci ci salvano la vita ma hanno anche molte controindicazioni quindi occorre imparare a non abusarne e ricercare un benessere che sia preventivo per le malattie.

Per stare in salute dobbiamo prenderci cura di noi stessi a trecentosessanta gradi.

# Cap. 4 - LAVORO PRATICO NEI CINQUE ANNI SCOLASTICI NELL'APPRENDIMENTO DEL METODO ADM

## CLASSI PRIME E SECONDE

La conoscenza delle varie parti del corpo viene fatta attraverso il racconto di storielle o canzoncine dove sono nominati i vari segmenti corporei ed i bambini devono toccarsi o toccare un compagno. Vengono proposti dei trasporti di attrezzi con particolari parti del corpo, da soli, a coppie o in piccoli gruppi. Si propongono giochi dove ci si saluta o si tiene sospeso in aria un palloncino gonfiato, con diverse parti del corpo. Si utilizza il massaggio a coppie, con modalità diverse, dove l'insegnante, verbalmente, dà indicazioni su che parti del corpo massaggiare. Tutti questi lavori, vengono proposti ai bambini per portarli, in modo giocoso, ad una conoscenza di sé stessi e successivamente ad una percezione e consapevolezza di tutto il potenziale che un corpo ben conosciuto ed usato fornisce.

L'immagine corporea, viene anche fatta rappresentare graficamente. Imparati i nomi dei vari segmenti corporei, arriva il momento della percezione corporea ad occhi chiusi, in diverse posizioni (in piedi, da seduti, in quadrupedia, da supini) l'insegnante verbalmente indica ai bambini dove porre l'attenzione.

E' importante che ogni bambino verbalizzi cosa ha colto o percepito. La percezione deve essere fatta anche durante la deambulazione, lenta ed a piedi nudi, meglio se si ha la possibilità di camminare su superfici diverse (erba, legno, ghiaia, terra, sabbia,...).

Dopo aver percepito arriva il momento nel quale i bambini devono sperimentare, in modo spontaneo, tutti i movimenti che

un'articolazione può svolgere. Successivamente l'insegnante propone movimenti mirati, le isolazioni, cioè movimenti di singole parti del corpo reclutando il minor numero possibile di muscoli, che permettono al bambino di imparare dei movimenti coordinati e controllati reclutando solo determinati distretti muscolari. Questo lavoro non è facile quindi va proposto seguendo i diversi gradi di difficoltà per tutti e cinque gli anni.

Il lavoro sulla respirazione viene svolto facendo osservare al bambino come si respira dopo attività di diverse intensità (prima di iniziare a correre, dopo la corsa, quando si dorme, quando si è spaventati...) viene fatto osservare se si utilizza il naso o la bocca, quali parti del corpo si muovono durante la respirazione, se è possibile decidere di non respirare, se durante l'emissione di suoni l'aria entra od esce. Vengono proposti giochi con le palline da ping pong, per cogliere la differenza tra inspirazione ed espirazione, giochi con le cannuce e bicchieri riempiti d'acqua, per imparare a moderare l'emissione dell'aria e capire cosa è l'apnea.

Viene poi spiegato e mostrato per immagini, l'apparato respiratorio, per cogliere la strada che l'aria percorre all'interno del nostro corpo, a questo punto, da sdraiati con gli occhi chiusi, si lavora sulla percezione di quanto ci succede quando respiriamo. Vengono proposti esercizi di respirazione addominale, toracica e costale, in diverse posizioni (proni, supini, accovacciati, stazione eretta, in ginocchio, proni sulle palle grandi mentre i compagni fanno molleggiare il bambino prono, proni o supini con dei pesi sul torace..).

Dopo aver spiegato e fatto disegnare i tre piani di simmetria si chiede ai bambini una ricerca spontanea di movimenti con le diverse parti del corpo che avvicinino o allontanino queste parti dai tre piani di riferimento.

Gli esercizi veri e propri del metodo ADM vengono proposti (i più semplici) con il racconto di storielle o con l'utilizzo della bacchetta magica, di mago Merlino, che trasforma tutti in diversi animali, ogni esercizio viene riconosciuto come un animale. Non vengono forniti ai bambini tutti i parametri corretti, cioè tutte le indicazioni riferite ai tre piani di simmetria, per lo svolgimento corretto degli esercizi ma si danno le indicazioni generali più importanti. Questo perché i bambini si possano sperimentare in

modo spontaneo e giocoso, inventando loro degli stratagemmi per fargli mantenere qualche secondo le posizioni (es: si è addormentato, il freddo lo ha ghiacciato, gli è venuta una paralisi, lo hanno incatenato....)

## CLASSI TERZE

Nelle classi terze a settembre è doveroso un ripasso del lavoro svolto nei due anni precedenti.

All'inizio dell'anno ho notato che in tutte le classi serve prima iniziare a lavorare sulla respirazione e sul rilassamento, per portare la classe ad una tranquillità tale che permetta di lavorare con una certa attenzione. Gli esercizi di respirazione addominale vengono svolti dopo le attività pratiche più o meno intense, facendo cogliere quanto il respiro aiuti un recupero delle energie consumate.

Ho sperimentato anche brevi momenti di meditazione, con visualizzazioni. Sono rimasta colpita da quanto siano bravi i bambini rispetto agli adulti, sono meno condizionati e più liberi di sperimentare senza preconcetti. Imparano ad utilizzare il pensiero e la mente per cercare il proprio benessere, la tranquillità e colgono l'influenza che questa ha sul loro corpo.

Dopo aver ripreso i tre piani di simmetria, ho iniziato a far osservare ai bambini i propri compagni, le loro differenze fisiche ed i loro diversi modi di muoversi, lavorando a coppie ed a piccoli gruppi. Ho dato loro come compito, di osservarsi a casa svestiti davanti ad uno specchio, con la presenza di un genitore, per verificare se le osservazioni dei compagni fossero veritiere.

Nel presentare gli esercizi di ADM, ho iniziato a fornire loro maggiori indicazioni per l'esecuzione corretta degli esercizi, fermandomi quando vedevo che la maggior parte di loro faceva fatica a seguirmi o a svolgere gli esercizi. Avendo spiegato la differenza tra male e dolore, ho portato la loro attenzione, ai punti dove sentivano dolore, guidandoli, all'utilizzo corretto del respiro ed alla visualizzazione del muscolo che stavano allungando.

Nell'insegnare loro il nome delle ossa, ho utilizzato, in palestra, una copia di scheletro umano, con il quale io mostravo l'osso e chiedevo loro di toccarsi il corrispondente osso sul loro corpo. Questo lavoro è stato poi proposto a coppie. Ho cercato di trovare delle strategie per far memorizzare i nomi in modo giocoso (es. falange falangina falangetta mi piace la bistecca...), i bambini lo apprezzano molto. Ho fatto osservare la differenza di mobilità delle articolazioni, sullo scheletro e poi su loro stessi, osservando come sono fatte queste articolazioni. Dopo aver spiegato come si usa lo zainetto, abbiamo provato nella pratica, un uso corretto ed uno scorretto dello stesso, cogliendone le differenze.

Ho fatto osservare anche la postura nel banco durante l'ascolto delle lezioni e durante la scrittura, insegnandogli degli esercizi di allungamento muscolare da poter svolgere al termine delle lezioni o in piccoli spazi tra un lavoro e l'altro. Ho proposto ai bambini esercizi di rilassamento dopo attività intense facendo cogliere loro la forza della mente e del respiro in una fase di recupero.

Con dei lavori guidati di rilassamento e percezione corporea, i bambini colgono molto bene e più velocemente degli adulti, la forza della mente e la correlazione tra questa ed il corpo. Si è aperto un dibattito in palestra analizzando in quali momenti della vita quotidiana questo rilassamento potrebbe servire a loro.

I bambini mi hanno riferito di aver sperimentato il rilassamento con o senza musica anche a casa, usando il respiro e portando l'attenzione sulle diverse parti del corpo che si volevano rilassare, in genere nella loro stanza ed in momenti dove volevano ritrovare la tranquillità (dopo una litigata con un fratello, dopo essere stati ripresi dai genitori o semplicemente perché gli era piaciuto il rilassamento fatto a scuola).

Quando ho affrontato il lavoro sull'equilibrio, a piedi scalzi, ho indirizzato l'attenzione dei bambini sui punti d'appoggio dei piedi, in posizione ortostatica e camminando ad occhi chiusi a coppie. Ognuno di loro ha riportato le proprie sensazioni e le abbiamo confrontate con l'osservazione dei piedi.

Successivamente ognuno ha detto dove consuma maggiormente le soles delle proprie scarpe ( la parte esterna, la parte interna, il tallone, consuma la suola della scarpa di un piede in modo diverso

dall'altro....). Ho proposto delle posizioni dove i bambini erano costretti a ricercare un equilibrio maggiormente stabile, allargando la base d'appoggio per non cadere. Ho spiegato loro che è per questo motivo, cioè che una base d'appoggio più larga dà maggiore stabilità, che anziani e bambini camminano con i piedi più larghi. Gli esercizi veri e propri di ADM vengono proposti iniziando a porre i criteri corretti ed abbinandoli ogni volta a delle isolazioni poiché bambini non sono ancora ben coordinati.

Da casa ogni bambino porta un salviettone arrotolato e fissato con lo scotch, il quale funge da cuscino, per facilitare le posizioni di qualche esercizio. Questo viene lasciato sempre in classe, con le scarpe di ricambio per la palestra.

Dalla classe terza, a fine anno, viene svolta una gara di forma con gli esercizi ADM. Con questa gara voglio far cogliere ai bambini che non esiste solo una competizione contro gli altri per definire il più forte, ma ci si può allenare per vincere degli ostacoli che rendono meno liberi noi stessi. Una gara di forma la vinco nel momento in cui miglio il mio stato di salute, che è ben più importante che sentirmi più bravo di altri. Vengono premiati i più liberi a livello articolare ma tutti devono cogliere cosa devono fare per migliorare se stessi ed essere in salute.

## CLASSI QUARTE

Dopo un opportuno ripasso degli esercizi appresi, viene continuato il lavoro delle isolazioni e proposti nuovi esercizi ADM. Gli esercizi vengono poi fatti fare a coppie ai bambini per far cogliere loro gli errori o le differenze ed imparare a correggersi in posizioni errate.

L'insegnante mostra gli esercizi, ampliando gli errori per farli cogliere agli alunni e chiede loro di trovarli. Vengono proposti esercizi semplici dove poter vedere e sentire quali sono i muscoli agonisti ed antagonisti.

Nei diversi esercizi viene chiesto ai bambini quali articolazioni vengono coinvolte e vengono fatti toccare i muscoli che sentono

contrarsi o allungarsi. Abbinato al lavoro degli esercizi, si devono fare esempi di azioni quotidiane, nelle quali le articolazioni vengono usate in maniera impropria e viene chiesto ai bambini di trovare una soluzione che permetta di svolgere le stesse azioni salvaguardando le articolazioni (es. come pulire i vetri, rialzarsi da terra, trasportare o sollevare un peso, impugnare la penna, usare un martello, guidare la macchina, tagliare con un coltello, ecc.).

Vengono anche proposte sequenze di esercizi a ritmo di musica che mettano in evidenza l'armonia dei movimenti e non la velocità o la difficoltà d'esecuzione. Ho proposto alcuni test ai bambini, per verificare la mobilità delle articolazioni, e la lunghezza delle principali catene muscolari per valutare quali sono i loro punti di forza e quali sono i loro punti deboli, devono prendere coscienza dell'unicità della loro struttura corporea e delle sue caratteristiche per potersene prendere cura nell'arco della vita.

## CLASSI QUINTE

In quinta i bambini conoscono sufficientemente bene gli esercizi ADM e vengono utilizzati nell'ultima parte della lezione per allungare in particolare i distretti muscolari utilizzati nel lavoro precedente. Questo deve portare i bambini ad un'autonomia personale nell'utilizzo del metodo. Vengono di nuovo riproposti i test dell'anno precedente poiché i bambini sono in fase di crescita e quindi, anno con anno la struttura corporea subisce delle variazioni.

Quasi tutti i bambini praticano sport e diversi a livello agonistico. L'insegnante deve aiutare gli alunni a capire nei vari sport quali articolazioni vengono compromesse maggiormente e di conseguenza quali esercizi sono più indispensabili per quello specifico sport. Quando vengono fatti i giochi propedeutici ai diversi sport, si propongono i principali gesti tecnici portando l'attenzione su quali articolazioni subiscono maggiore usura e quali muscoli lavorano maggiormente e quindi si accorciano. Diversi tipi di rilassamento non devono mai mancare anche perché

vengono richiesti dagli alunni stessi che ormai ne colgono appieno il beneficio.

Alcuni esercizi ADM vengono proposti a coppie per stimolare maggiormente il lavoro dei bambini. Ho proposto ai bambini di mostrare alcuni esercizi di allungamento che vengono fatti fare dai vari allenatori, insieme a loro abbiamo colto le posture non corrette ed abbiamo cercato di correggerle. Abbiamo anche scelto quali esercizi ADM potessero assolvere lo stesso compito in modo più specifico ed efficace. Quando abbiamo affrontato l'equilibrio, ho fatto percepire con degli esercizi la funzione del baricentro, cosa succede quando questo cade all'interno o all'esterno della base d'appoggio. Se siamo uniti a due o più compagni, il baricentro non è più il nostro ma se ne crea uno in comune dal quale tutti dipendono. Ho fatto percepire loro quanto la posizione del bacino, influisca sul proprio baricentro e quanto la forza di gravità possa creare complicazioni a chi per una vita ha il bacino bloccato in una posizione scorretta. La mobilizzazione del bacino è un lavoro che deve essere svolto in tutti e cinque gli anni poiché ci sono bambini in classe prima già molto bloccati in diverse articolazioni, in particolare il bacino e le anche, da un anno all'altro anche per i repentini momenti di crescita la situazione peggiora se non viene svolto un lavoro adeguato.

## Cap. 5 - EDUCARE ALLA CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO ESSERE ATTRAVERSO IL METODO ADM

### IL PRINCIPIO DELL'ADM PUÒ ESSERE RILETTO IN OGNI COSA NOI FACCIAMO

“TUTTO CIÒ CHE VIENE UTILIZZATO PER LO SCOPO PER IL QUALE E' STATO CREATO DONA GIOIA E BENESSERE”

Questo semplice ma fondamentale principio, deve essere trasmesso ai bambini se si vuole che colgano fino in fondo l'essenza del metodo ADM.

Un ginocchio è stato creato per permettere una flesso- estensione, se io lo faccio lavorare in rotazione, la sua struttura non glielo consente quindi è ovvio che questo ginocchio si rovinerà e andrà incontro a traumi. Questo vale per ogni articolazione se non viene utilizzata nel modo corretto in base alla sua struttura-funzione.

Se un quaderno viene utilizzato per delle esercitazioni o per scriverci appunti, è uno strumento indispensabile per l'apprendimento del bambino. Se un quaderno viene utilizzato per fare areoplanini o palline di carta è un vero spreco, ha un costo eccessivo per l'utilizzo che ne viene fatto, questo non giova a nessuno, anzi i genitori non ne saranno contenti dovendo poi ricomperare quaderni nuovi per permettere al figlio di andare a scuola. Se un pallone viene utilizzato per una partita di calcio, porterà gioia a molti bambini, se viene utilizzato per rompere di proposito una vetrata, risulta essere un oggetto pericoloso e che provoca danni. Se un farmaco viene utilizzato nel modo corretto alla necessità, porterà salute al paziente, se viene utilizzato di sproposito senza seguire le dovute istruzioni provocherà danni allo stesso.

L'uomo è l'animale più evoluto, il Sovrano del pianeta che come tale deve salvaguardare pienamente il suo Regno rispettando: se stesso, la natura e tutti gli esseri viventi, in una continua spinta evolutiva . Se questo Sovrano è saggio e corretto, il suo Regno sarà fiorente e tutta la popolazione vivrà con gioia e serenità. Se l'uomo Sovrano risultasse essere un tiranno egoista e non pensasse al bene del suo impero, il popolo vivrebbe ingiustizie ed angherie. Ogni essere vivente è un piccolo Sovrano, di tutto quanto lo circonda e se vuole intorno a sé gioia e benessere, deve essere in grado di creare gioia e benessere.

Il metodo ADM ti permettere di prendere coscienza di tutto questo e se in ogni cosa si faccia si pensasse a questo principio, il sentiero per una vita serena sarebbe facilmente riconoscibile. Vivere l'ADM significa essere l'ADM e quindi colui che è stato creato per dare gioia e benessere.

**L'UNIONE E L'ARMONIA TRA CORPO, MENTE  
E SPIRITO CREANO UN ESSERE COMPLETO  
UNICO ED IR RIPETIBILE**

**PIU' IL NOSTRO CORPO E' LIBERO PIU' NOI  
ABBIAMO POSSIBILITÀ DI SCELTA QUINDI  
SIAMO PIU' LIBERI**

Se dobbiamo fare una qualsiasi scelta nella vita, più cose conosciamo, maggiori saranno le possibilità di scelta e di valutazione di cosa è meglio fare. Se non si conosce, la nostra visione sarà limitata e di conseguenza anche la scelta che può essere fatta.

La stessa cosa può essere riportata a livello fisico. Se una persona ha la possibilità di compiere movimenti ampi e riesce a coordinarsi, in qualsiasi cosa faccia, avrà un'ampia gamma di possibilità per impiegarsi, a differenza di una persona che è limitata nei movimenti e nella capacità di svolgerli.

Dare la possibilità alle nostre articolazioni di muoversi al meglio, rispettando la propria struttura, vuol dire liberare anche la mente perché questa si abituerà a scegliere tra un'ampia gamma di possibilità di movimento.

Una persona limitata nei movimenti sarà maggiormente limitata anche a livello mentale, calcolando che ogni cosa debba fare con il suo corpo, saranno più i limiti che deve prendere in considerazione essere più liberi; questo perché se siamo sereni e coerenti, cioè se siamo presenti a noi stessi e non in balia delle emozioni, siamo in grado di valutare e vedere le situazioni con il giusto distacco. Il giusto distacco di fronte ad una scelta o una difficoltà da affrontare, significa saper valutare senza mettere in primo piano i propri bisogni più urgenti, le proprie aspettative, quello che ci sembra la soluzione più facile e più veloce; bisogna immaginarsi di essere un vecchio saggio che valuta scrupolosamente quale è la cosa giusta da fare per il bene proprio e degli altri.

Un giusto distacco ci rende liberi nel prendere una decisione, e gestire che le libertà di movimento. Anche un buon equilibrio tra mente, corpo e spirito ci permette di essere più liberi.

## Cap. 6 - CONCLUSIONI

### CAMBIAMENTI ED OSSERVAZIONI SUI BAMBINI PRIMA, DURANTE E DOPO IL LAVORO

Il lavoro che ho intrapreso con i miei alunni ben tre anni fa, è in continua evoluzione e lo sarà sempre, poiché il metodo ADM ci fornisce dei principi che valgono per tutta la vita. L'uomo è in continuo cambiamento, quindi nulla può calzargli a pennello senza modificarsi. Per iniziare a modificare le vecchie programmazioni, ho dovuto soffermarmi ad osservare i bambini, cogliere le difficoltà che avevano e decidere dove volevo andare e cosa trasmettergli.

Ero abituata a proporre loro giochi, molto movimentati per rispondere al loro bisogno di muoversi e scaricarsi. Non era in realtà l'unico bisogno che avevano, perché il tipo di vita che conduciamo noi adulti, è molto simile a quella dei nostri figli, il livello di carico di lavoro e di stress è molto alto.

Tutti abbiamo bisogno di rilassarci e poterci fermare dalla frenesia di tutti i giorni. Iniziando proprio dalla capacità di rilassarsi, ho colto che riuscivo a portare la classe in uno stato di calma e serenità tale, da potermi far seguire con facilità dai bambini, nelle spiegazioni o negli esercizi che richiedono concentrazione e presenza sul proprio corpo.

All'inizio ho dovuto impormi per avere il silenzio ma nell'arco di tre mesi, i bambini mi chiedevano questo tipo di lavoro ed è venuta meno l'imposizione, è diventato un piacere con sottofondo musicale e la mia voce ha assunto un tono sempre più pacato. Alcuni bambini, hanno impiegato più tempo nel riuscire a rilassarsi ad occhi chiusi ed immobili, li ho messi ad osservare i compagni con molta serenità e tutti, a fine anno, riuscivano a lavorare.

Gli esercizi del metodo, sono stati appresi gradualmente, affiancati dalle spiegazioni teoriche di quello che stavamo facendo e del perché. I bambini, rispetto alla propria salute ed a quella dei loro

cari sono molto attenti ed interessati, fanno molte domande ed hanno imparato velocemente a controllare il dolore con il respiro e portando l'attenzione sui muscoli maggiormente dolenti, visualizzando il dolore che diminuisce ad ogni espirazione.

I bambini più in difficoltà nello svolgimento degli esercizi ADM, in genere sono bambini che svolgono molte ore di attività sportiva a livello agonistico, senza che venga fatto fare loro, un lavoro di riequilibrio di tutto il corpo, soprattutto delle articolazioni e dei muscoli che vengono maggiormente utilizzati. Questi bambini si scontrano con dei limiti che non conoscevano ma quando ne capiscono l'importanza lavorano con impegno persino a casa.

I bambini invece più liberi, a livello articolare, sono in genere bambini che non svolgono eccessiva attività fisica e scoprono delle risorse proprie che non sapevano di avere, questo li stimola nel lavoro e li gratifica nei confronti della classe. La presa di coscienza del proprio corpo migliora notevolmente, il lavoro sulle isolazioni migliora la coordinazione ma la cosa più importante, è che i bambini sono molto più attenti e percettivi, nel cogliere le abitudini e gli atteggiamenti che nuocciono alla loro salute. Imparano ad amarsi ed a rispettarsi, ascoltando i segnali che il corpo e la mente ci manda quando qualcosa non ci fa stare bene. Aumenta notevolmente il loro autocontrollo, la concentrazione e la capacità di osservare se stessi e l'altro. Hanno maggiore consapevolezza dei propri limiti e delle loro risorse fisiche inoltre vivono la competizione con se stessi, nel migliorarsi, per star meglio anziché mirare ad essere il migliore del gruppo.

## DIFFICOLTÀ INCONTRATE

Le maggiori difficoltà incontrate, sono state nel togliere dalla mia mente i vecchi schemi d'insegnamento che da tempo mi davano sicurezza. Ho dovuto rivedere tutto quello che insegnavo sotto una nuova luce, guardare i bambini in modo diverso ed impegnarmi a trovare nuove modalità, per rendere le nozioni interessanti ed alla portata dei bambini.

La quantità di nozioni che fornisco ai bambini è davvero notevole e di grande importanza, questo all'inizio mi poneva diversi dubbi e titubanza, temevo che il livello teorico fosse troppo alto per bambini di questa età. Il dottor Granata continuava a ripetermi di seminare ed osservare i frutti senza paura. Aveva perfettamente ragione, anche concetti non semplici arrivano ai bambini, serve solo la fantasia, per rendere le cose interessanti o modificare il discorso in itinere, quando loro stessi te lo richiedono. È sufficiente guardare i bambini quando si spiega per cogliere se si arriva a loro o se stiamo parlando alle pareti.

All'inizio ho incontrato difficoltà nell'insegnare gli esercizi, poiché volevo fornire loro tutti i criteri corretti per l'esecuzione, ma i bambini sono troppi e non riuscivo a seguirli tutti. Molti bambini hanno bisogno di essere corretti fisicamente per cogliere l'errore e successivamente la postura corretta. Ho così modificato nel tempo il mio linguaggio, focalizzando l'attenzione sulle cose più importanti, mostrando gli esercizi in modo da accentuare gli errori, per far sì che tutti li cogliessero, anche con una risata da parte loro. Ho coinvolto molto i bambini nell'osservazione dei compagni e mia, chiedendo loro di trovare l'errore nell'esecuzione.

Temevo poi di faticare a coinvolgere i bambini con particolari difficoltà ma non è stato così. Questi bambini non hanno colto tutti i concetti della parte teorica ma gli obiettivi minimi li hanno raggiunti. Nell'esecuzione degli esercizi, ho utilizzato dei cuscini oppure gli ho semplificato gli esercizi, in modo tale da metterli nella condizione di poter lavorare correttamente con i compagni.

## **OPINIONI PERSONALI SUL PERCHE' CREDO EFFICACE E COSTRUTTIVO QUESTO TIPO DI LAVORO**

Io come insegnante di Educazione Fisica, mi ritengo una persona fortunata poiché amo il mio lavoro. La curiosità e la scoperta di come funziona il corpo umano, mi sprona ad essere in continua evoluzione come persona e come insegnante.

Il corpo è ciò che abbiamo di più prezioso, la mente è quella che ci permette di farne buon uso, l'ADM è una metodica che ci permette di mettere in relazione mente e corpo. Conoscere il nostro corpo, il suo funzionamento, ed in questo caso in particolare l'apparato muscolo-scheletrico, ci consente di prenderci cura di noi stessi in modo efficace. Percepirsi, sapersi ascoltare, essere presenti a sé stessi, non è così scontato e questo lo colgo tutti i giorni lavorando con bambini, adulti ed anziani, non sono abilità che si acquisiscono con l'età.

Il mio obiettivo principale come insegnante, è quello di aiutare i bambini a crescere in salute, con delle chiavi per poter mantenere questa salute nel tempo.

Non solo, non è sufficiente lavorare sul corpo se non si cura pure la mente. Il corpo, come insegna anche la medicina cinese, si ammala se noi non stiamo bene spiritualmente, se viviamo continuamente sentimenti o emozioni negative. Il benessere non è un dono che ci viene dato, va ricercato e coltivato. Il benessere va di pari passo con l'armonia, un corpo armonico e movimenti armonici ci aiutano sicuramente a mantenere la salute. “Mente sana in corpo sano” non è un detto insignificante è verità, non può essere sano un corpo la cui mente non lo sa governare correttamente e non può essere completamente sana una mente che deve governare un corpo malato.

## **INVITO ALLE INSEGNANTI AD OSSERVARE I BAMBINI NELLA LORO COMPLETEZZA, NON SOLO PER IL RENDIMENTO SCOLASTICO O LE LORO CAPACITÀ COGNITIVE**

Mi piacerebbe che le insegnanti delle altre materie, ogni tanto vedessero le lezioni di educazione fisica delle loro classi. Coglierebbero molte sfumature mai viste, negli stessi bambini che hanno valutato con determinati criteri, per le loro abilità o difficoltà cognitive.

Capita spesso che nel confronto con le colleghe, ho la sensazione di parlare di bambini diversi, nel gioco i bambini non riescono a controllarsi come nel banco e sono più reali, sono se stessi ed emergono tutte le dinamiche individuali e di gruppo, che in classe rimangono nascoste. Le abilità motorie, non sempre vanno di pari passo con le abilità cognitive ed anche questo, a volte crea stupore nelle colleghe.

Per conoscere veramente un bambino e poter valutare le sue competenze, occorre osservarlo nella sua totalità, da ogni angolatura, perché nella vita questo bambino, si manifesterà per quello che è realmente non solo per quello che conosce. Sarà un suo bagaglio anche come si sa relazionare, come gestisce le sue emozioni, l'autostima che ha di sé, la capacità che ha di collaborare, l'utilizzo ed il rispetto del proprio corpo, l'autocontrollo, la resistenza allo sforzo fisico e mentale, la capacità di tollerare le frustrazioni e la capacità di ripartire e rialzarsi dopo una caduta nella vita.

Noi educatori ed insegnanti, a mio avviso, dovremmo avere come obiettivo la formazione di persone resilienti, in fisica la resilienza indica la proprietà di un materiale di resistere a stress, cioè a sollecitazioni e urti, ritornando alla sua forma o posizione originale. Diversi psicologi e pedagogisti si sono fermati a studiare la capacità di resistere alle prove difficili della vita.

Rutter(1985) ritiene che la resilienza sia la capacità di “rimbalzare”o far fronte con successo alle difficoltà. Gordon(1995) pone l'enfasi “sull'abilità di crescere bene”, maturare ed aumentare le proprie competenze di fronte alle circostanze avverse. Walsh (2003) definisce “l'abilità di resistere” e far fronte alle sfide distruttive che a volte la vita impone, un processo dinamico che sostiene, incoraggia e promuove la capacità di lottare, superare ostacoli e costruire nuovi progetti del soggetto, al fine di poter vivere pienamente in modo positivo. Si tratta di concetti chiave, che sposano bene la psicologia dello sport

Vedere lo sport come una metafora della vita, quindi, può aiutare ad allenare la propria resilienza anche nella quotidianità.

L'ADM può essere paragonata all'alfabeto del movimento, attraverso il quale possiamo comporre innumerevoli parole, frasi, testi, ognuno con le proprie particolarità e la propria fantasia. Quando lavoriamo con i nostri bambini, impariamo a leggere anche cosa dicono con il corpo, come si muovono, le posture che assumono, come giocano, che ruoli nel gioco prediligono, potremmo accorgerci di avere di fronte bambini che non sono solo quello che avevamo visto ma molto di più.

Ci siamo mai chieste se i nostri alunni si esprimono verbalmente e con il corpo in modo coerente? Noi siamo educatori, abbiamo come obiettivo la formazione di persone resilienti? I nostri alunni stanno sfruttando al meglio tutte le loro potenzialità o potrebbero fare di meglio, come possiamo aiutarli? I nostri alunni sono sufficientemente liberi per poter fare nella vita scelte positive?

Voglio lasciare queste domande a chi leggerà questa tesi perché come educatore, insegnante o genitore, abbia la possibilità di interrogarsi e fare delle riflessioni personali su come si relaziona con i bambini e cosa potrebbe fare di meglio.

Tutti noi siamo in continuo cambiamento, abbiamo la possibilità di crescere in continuazione oppure invecchiare con l'inesorabile trascorrere del tempo, ad ognuno di noi rimane la libera scelta.

ALLEGATO

LA PERCEZIONE



# IL MASSAGGIO



## LE POSIZIONI





## LE LEZIONI





# LA MEDITAZIONE ED IL RILASSAMENTO



# BIBLIOGRAFIA

- Angelo Granata Daniela Braghieri, “ADM Come scoprire, recuperare e mantenere il benessere e l’armonia del proprio corpo” Imbersago 2014
- Ministero dell’istruzione dell’università della ricerca “Indicazioni nazionali per il curriculum della scuola dell’infanzia e del primo ciclo d’istruzione”, Roma 4 settembre 2012
- I.C.4 Stefanini Treviso in collaborazione con Studio 3 Treviso e ULSS 9 Treviso, “Guidare alla crescita” Prevenzione e cura delle alterazioni muscolo- scheletriche nell’età evolutiva, 1 febbraio 2012 (internet)
- Francesco Casolo, “Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano” Milano 2002
- Prof. Salvatore Pignato, Università della Calabria, “Intorno al concetto e al termine Sviluppo Motorio”, A.A. 2013 – 2014 (internet)
- State of Mind “Il giornale delle scienze psicologiche” Schema corporeo o immagine corporea? Tra psicologia e neuropsicologia, 31 ottobre 2013 (internet)
- Tutte le foto pubblicate sono di mia proprietà