

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Costruire l'immagine di sé  
**Autor:** Pento, Giuliano / Marzocchi, Franca / Innocente, Lucia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001294>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

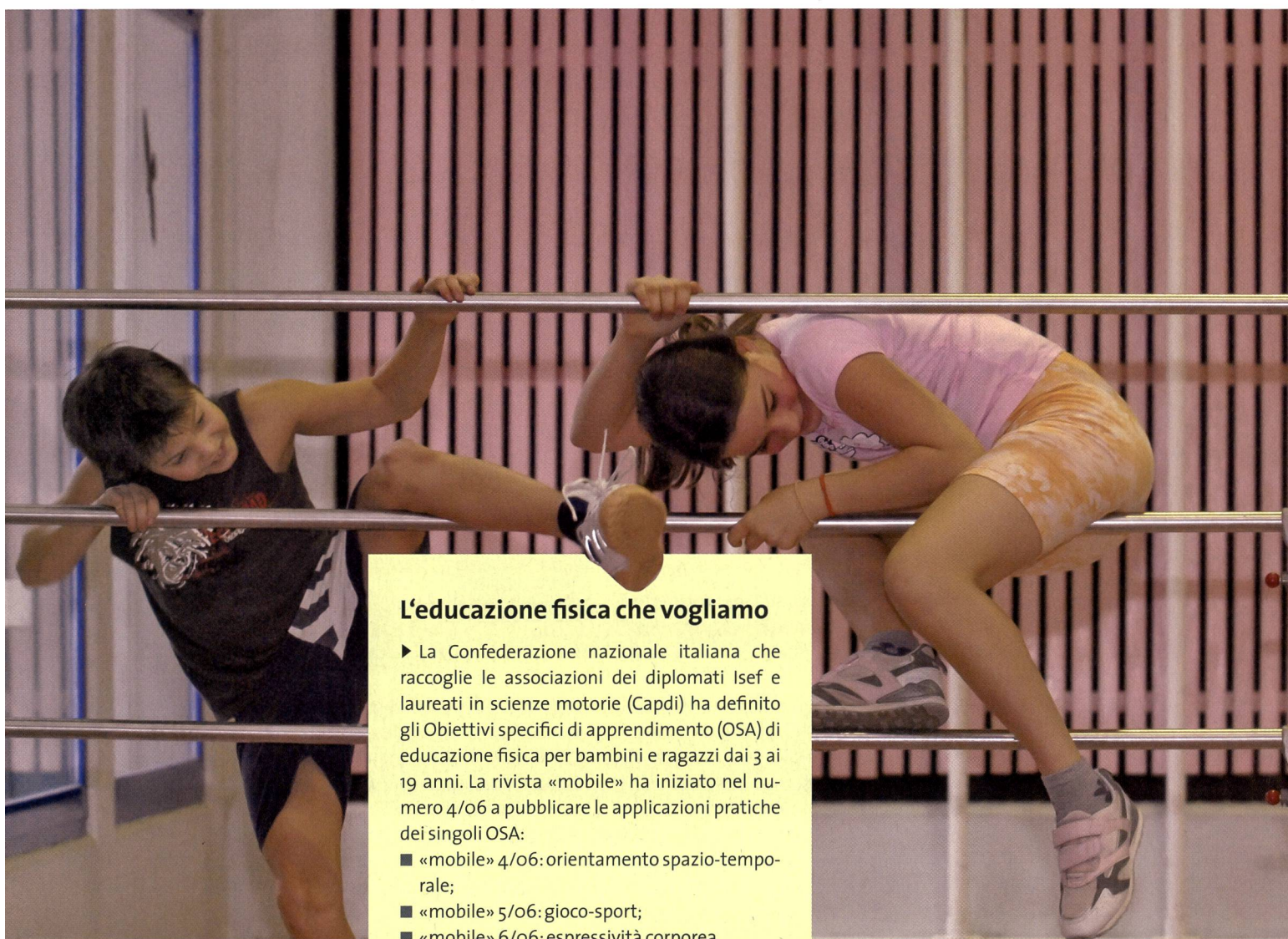
**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Costruire l'immagine di sé

Imparare ad avere coscienza del proprio corpo, a conoscerne la struttura, le parti che lo compongono e il loro nome è una delle prime cose da attuare quando si inizia un percorso di educazione motoria e fisica.

Giuliana Pento



## L'educazione fisica che vogliamo

► La Confederazione nazionale italiana che raccoglie le associazioni dei diplomati Isef e laureati in scienze motorie (Capdi) ha definito gli Obiettivi specifici di apprendimento (OSA) di educazione fisica per bambini e ragazzi dai 3 ai 19 anni. La rivista «mobile» ha iniziato nel numero 4/06 a pubblicare le applicazioni pratiche dei singoli OSA:

- «mobile» 4/06: orientamento spazio-temporale;
  - «mobile» 5/06: gioco-sport;
  - «mobile» 6/06: espressività corporea.
- Nei prossimi numeri di «mobile» verranno presentate le applicazioni dei seguenti OSA:
- «mobile» 2/07: percezione sensoriale;
  - «mobile» 3/07: ambiente naturale;
  - «mobile» 4/07: salute e corretti stili di vita.

► Per saperne di più: [www.capdi.it](http://www.capdi.it)



► La percezione, la conoscenza e la presa di coscienza del corpo avvengono per stadi evolutivi in cui entrano in gioco la maturazione neurologica, cognitiva e psichica in genere. Esse si costruiscono gradualmente fin dai primi mesi di vita attraverso il dialogo tonico, il movimento fusionale, le sensazioni esterne che arrivano attraverso i cinque sensi e poi progressivamente, con l'autonomia di movimento, il movimento senso-motorio, l'esplorazione e la scoperta del mondo.

Una tappa, non disgiunta dalle altre, è anche la fase della rappresentazione del corpo, frutto dell'elaborazione mentale di ciò che proviene dalla coscienza e conoscenza.

### Conoscere le fasi evolutive

La capacità, da parte del bambino, di rappresentare il corpo va tenuta presente dall'insegnante, che dovrebbe conoscerne le fasi evolutive. Solo verso i tre anni il bambino giunge ai primi rudimenti della rappresentazione; ciò che rappresenta di sé è un cerchio, o in ogni caso, una figura chiusa. Poco dopo questo spazio acquista un valore più dinamico in cui il «dentro» e il «fuori» vengono messi in comunicazione tra loro e il disegno della figura acquista dei vettori: sono le mani e i piedi. Successivamente questa rappresentazione si arricchisce di un altro elemento importante che è l'asse corporeo per cui la figura prende sempre più la configurazione precisa del corpo umano. L'individuazione dell'asse corporeo permette la suddivisione dello spazio nelle sue componenti topologiche e il riconoscimento graduale della destra e della sinistra.

Queste nozioni fondamentali vengono apprese dal bambino proprio nel periodo della scuola dell'infanzia, anche se non sono ancora indipendenti e reversibili a livello concettuale: il sopra è il «suo» sopra e la destra è la «sua» destra (non sugli altri).

### Lasciare l'iniziativa ai bambini

Tutte queste capacità sono educabili attraverso attività che mettono il bambino in condizione di portare l'attenzione sulle varie parti del corpo, sui movimenti dei singoli segmenti corporei, sulla presa di coscienza della distensione, dei contatti e degli appoggi, sulle sensazioni tattili, sulla relazione con l'altro, sull'ascolto della respirazione, usando anche varie strategie come ad esempio l'esclusione delle informazioni visive per agevolare la concentrazione e per percepire meglio quanto avviene all'interno del corpo.

Per perseguire questi obiettivi è auspicabile presentare le attività sotto forma di gioco, lasciando l'iniziativa libera e creativa ai bambini, aiutandoli a scoprire e a conoscere il proprio corpo in modo chiaro, utilizzando pure quelle parti che nella vita di tutti i giorni vengono trascurate e individuando, insieme a loro, anche quella dimensione emozionale che non può prescindere dal vissuto corporeo. Ogni «sentire» del corpo, infatti, è sempre un atto soggettivo che porta alla costruzione progressiva dell'immagine di sé. //

► **Giuliana Pento**  
giulianapento@libero.it

## ► Scuola dell'infanzia

### Facciamo l'appello

**Come?** Disporre i bambini in ordine sparso o in cerchio, in decubito supino. L'insegnante dirà loro che farà l'appello delle diverse parti del corpo; per esempio, quando nominerà le gambe i bambini dovranno alzarle, così pure per le braccia e le altre parti fino al capo che sarà sollevato per ultimo. Successivamente i bambini verranno invitati a toccare con la mano le parti del corpo che l'insegnante indicherà di volta in volta (orecchie, naso, bocca, sopracciglia, pancia, fronte, fianchi ecc.).

**Perché?** Conoscenza del proprio corpo, conoscenza della parte destra e sinistra.

**Varianti:** il gioco può essere proposto ai più grandi chiedendo di alzare le parti destre e sinistre degli arti oppure quelle più forti (per la dominanza).

### Burattini e burattinai

**Come?** Suddividere i bambini in squadre: i pezzi di legno e i burattinai. I burattinai dovranno trasformare i «pezzi di legno» levigando braccia, gambe, schiena, pancia, faccia, ecc. per trasformarli in burattini e facendoli, poi, assumere posizioni particolari. Al termine cambio dei ruoli.

**Perché?** Conoscenza e coscienza del proprio corpo e di quello altrui, conoscenza delle posizioni, sviluppo della fantasia, capacità di entrare in contatto con l'altro.

**Varianti:** i burattini si mettono in una posizione scelta da loro e i burattinai bendati dovranno, attraverso il tatto, cercare di capire la posizione assunta dal compagno per provare a ripeterla loro stessi.



## Scuola dell'infanzia

■ **Conoscenze:** conoscere il proprio corpo e quello degli altri.

■ **Abilità:**

- Essere in grado di riconoscere i diversi segmenti del corpo e le loro possibilità di movimento;
- Riuscire a controllare le posizioni statiche e dinamiche del corpo;
- Prendere coscienza della propria dominanza;
- Controllare il proprio corpo in situazione di equilibrio e disequilibrio.



Foto: Daniel Käsermann

## Le isole

**Come?** Dividere lo spazio in alcune zone (isole) dove si parla una sola lingua: quella della parte del corpo indicata, che può essere quella delle mani, dei piedi, delle spalle, ecc. Le zone possono essere contrassegnate da dei disegni. I bambini saranno invitati a camminare o a correre per tutto lo spazio. Ad un segnale prestabilito i bambini dovranno fermarsi e parlare la lingua dell'isola, su cui si trovano, muovendo solo la parte del corpo segnalata.

**Perché?** Eseguire movimenti segmentari, seguire indicazioni precise, discriminare le informazioni.

**Varianti:** è possibile spostarsi nello spazio con andature diverse oppure rotolando, sciogliendo, procedendo in quadrupedia, spostandosi sul bacino.

## Con il giornale

**Come?** Consegnare ad ogni bambino un foglio di giornale. I bambini saranno invitati a camminare portandolo sotto il braccio e poi in tanti altri modi (sulla testa, sul petto, sul braccio, sulla gamba, ecc.). Poi l'insegnante chiederà loro di aprirlo bene e di sedersi sopra: «ci stiamo con tutto il corpo? Lo pieghiamo ancora e proviamo a vedere con quali altre parti riusciamo a stare sopra? Lo rendiamo ancora più piccolo: ci stiamo con un piede solo?».

**Perché?** Adattare il proprio corpo e il movimento all'oggetto, usare le parti del corpo in modo non stereotipato, prendere coscienza di diverse basi di appoggio.

**Variante:** con i più grandi è possibile fare una semplice staffetta di corsa portando il giornale sul petto (che con la resistenza dell'aria non si staccherà). La staffetta può prevedere una esecuzione semplice come ad esempio andare da una parte all'altra della stanza.

## Ape ... vola!

**Come?** Si distribuisce per ciascun bambino una cordicella chiusa a cerchio che rappresenta la casa dell'ape. L'insegnante dirà di toccare la corda con la mano, poi di staccare la mano e appoggiare il gomito, e così di seguito per altre parti del corpo. Poi l'insegnante dirà di appoggiare l'orecchio e al segnale «ape vola!» i bambini dovranno correre e scambiare casa con gli altri. Si riparte con nuovi ordini.

**Perché?** Consapevolezza del corpo nelle diverse posizioni, rispondere rapidamente ad un segnale, percepire la propria posizione e quella degli oggetti nello spazio.

**Varianti:** in un momento successivo si potrà far tenere al bambino la mano sulla corda mentre appoggia anche il ginocchio, e poi anche il gomito e così via, finché non ha raggiunto una posizione un po' complessa.

# ➤ Scuola primaria – 1° anno

## Quanto rumore!

**Come?** Alunni in riga posti di fronte a una parete a 4/5 metri di distanza: lanciare una palla contro la parete battendola forte in modo da fare più rumore possibile. L'insegnante guida gli alunni a lanciare con una mano e a riprovare più volte, quindi passando vicino ad ognuno gli chiede: «fammi ve-

dere la mano con cui hai lanciato così forte. Fammi vedere la mano con cui hai fatto tanto rumore». L'alunno alza la mano e l'insegnante aggiunge: «ricordati, questa è la tua mano forte».

**Perché?** Prendere coscienza dell'arto preferito (dominante) più tonico, più efficace in

gesti che richiedono forza.

**Variante:** gli alunni a coppie, posti al di qua e al di là di un elastico teso a circa 1,5 metri da terra, si passano la palla battendola con forza con una mano sul pavimento in modo che rimbalzi sopra all'elastico e vada al compagno che l'afferra con due mani e continua.



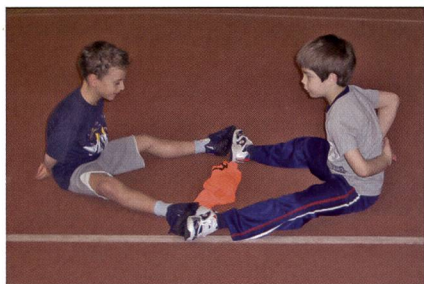
## Come si chiama?

**Come?** Predisporre un percorso con la presenza di lunghi lanci, palleggi, tiri dentro a cerchi/scatoloni, rotolamenti e battute della palla a terra con forza; far eseguire con una palla tenuta a una mano. Al termine del percorso l'insegnante chiede ad ogni alunno di mostrargli la mano che ha utilizzato con la palla nel percorso e aggiunge: «ricorda, questa è la tua mano forte e si chiama destra/sinistra».

**Perché?** Unire il termine verbale convenzio-

nale alla parte preferita e riconosciuta come dominante; giungere a conoscere la propria destra e la propria sinistra.

**Variante:** quando ognuno ha preso coscienza della propria lateralità e sa verbalizzarla, è possibile far eseguire percorsi simili al precedente prima con la mano preferita (destra o sinistra) e poi con l'altra, «meno forte/meno veloce/meno abile». Al termine far verbalizzare: «con quale mano riesci meglio? Cosa senti di diverso quando usi la mano preferita e quando invece usi l'altra?»



guida come sopra la presa di coscienza.

**Perché?** Prendere coscienza della «mano forte» sperimentandola nella rapidità del gesto.

**Varianti:**

- Può essere utilizzato anche il gioco tradizionale «rubabandiera» purché venga richiesto ogni volta di mostrare la mano con cui si è afferrato il fazzoletto;
- Appoggiandosi sul pavimento della palestra o sul banco in aula, l'insegnante invita gli alunni a rappresentare le proprie mani su un foglio, una accanto all'altra, disegnandone il contorno con la matita; quindi, stimolandoli a ricordare qual è la «mano forte» scoperta più volte nei lanci e nelle altre proposte, chiede di colorarla di rosso per consolidare la presa di coscienza della asimmetria corporea anche attraverso la rappresentazione grafica.

## Chi lo conquista?

**Come?** A coppie, seduti di fronte a gambe divaricate, mani dietro alla schiena; al centro della coppia è posto un fazzoletto. Al segnale, conquistare il fazzoletto con una mano. Ripetere più volte cambiando il compagno per far sì che tutti riescano ad afferrare il fazzoletto. Dopo ogni prova l'insegnante chiede di sollevare la mano «che è stata così veloce da conquistare per prima il fazzoletto» e ne

### Primo anno

**Conoscenze:** conoscere il concetto di destra e di sinistra.

**Abilità:**

- Essere in grado di riconoscere, individuare e denominare le varie parti del corpo.
- Riconoscere la destra e la sinistra su di sé.

### Primo biennio

**Conoscenze:** conoscere le potenzialità di movimento del proprio corpo.

**Abilità:**

- percepire i rapporti tra i segmenti corporei e controllare le posizioni statiche e dinamiche del corpo.
- consolidare nel movimento la conoscenza della lateralità su di sé e sugli altri.

### Secondo biennio

**Conoscenze:** riconoscere le modifiche fisiologiche del corpo durante l'attività motoria (respirazione, battito).

**Abilità:** controllare la respirazione e la capacità di rilassare il corpo.

# Scuola primaria – 1° biennio



## Indovino sul mio compagno

**Come?** A coppie, uno dietro l'altro. Il compagno dietro, su richiesta dell'insegnante, alza il braccio destro del compagno avanti, gli tocca il piede sinistro, gli sussurra qualcosa all'orecchio destro, ecc. Ripetere cambiando di ruolo.

**Perché?** Riconoscere la destra e la sinistra sull'altro «posto come me».

**Varianti:**

- Il compagno dietro tocca una parte del corpo del compagno avanti e la verbalizza «piede sinistro»;
- Il compagno avanti richiede al compagno dietro di toccare «la mia spalla destra, il mio tallone».

## Indovino senza girarmi!

**Come?** A coppie, uno di fronte all'altro: a turno un alunno esegue le richieste dell'insegnante: «toccate il gomito destro del compagno, muovetegli il piede sinistro». Aiutare, chi è incerto, nello sforzo di decentramento: «la mia destra è questa, se mi metto al posto del mio compagno la sua destra è...».

**Perché?** Riconoscere la destra e la sinistra sull'altro posto di fronte.

**Variante:** entrambi eseguono le richieste dell'insegnante: «toccatevi la spalla sinistra, il gomito, ecc.».



## Vado bene?

**Come?** Alunni di fronte distribuiti nello spazio: fare un passo avanti, un passo a destra, un passo indietro, tre passi a sinistra, girare su se stessi e allo stop un passo avanti, due a destra, girare ancora ecc.

**Perché?** Consolidare la conoscenza della propria lateralità in situazioni dinamiche.

**Variante:** l'insegnante si sposta su un altro lato della palestra e richiedendo di porsi di nuovo con la fronte a lui, continua le pro-

poste come sopra. Questo accorgimento è importante per evitare che qualche alunno prenda punti di riferimento esterni (la mia sinistra è dalla parte della porta) ma impari a far riferimento sempre e solo alla conoscenza di sé maturata con le esperienze precedenti.

## Se ci muoviamo è molto difficile!

**Come?** A coppie, numerati per due. I numeri uno camminano o corrono liberamente. Al segnale i numeri due vanno a porsi a destra, dietro, a sinistra, avanti ecc. a seconda delle richieste dell'insegnante. Ripetere invertendo i ruoli.

**Perché?** Riconoscere la destra e la sinistra sull'altro in movimento.

**Variante:** a coppie come sopra. Entrambi camminano o corrono e al segnale, senza fermarsi, si dispongono secondo la richiesta: «il numero uno davanti al numero due, il numero due a destra del numero uno, il numero uno passa sotto al numero due, il numero due a sinistra del numero uno, ecc.».

## Dov'è?

**Come?** Ogni alunno ha in mano una clavetta/cerchio/palla: camminare/correre liberamente e, al segnale, fermarsi e appoggiare la clavetta alla propria destra, spostarsi in modo da averla dietro, davanti, a sinistra, ecc.

**Perché?** Consolidare la conoscenza della propria lateralità.

**Variante:** far eseguire liberamente faccende verbalizzare a voce alta: «ho la palla alla mia...»

## A richiesta

**Come?** A coppie, uno fermo, con quattro cerchi intorno posti a terra, uno davanti, uno a destra, uno a sinistra e uno dietro, l'altro cammina e corre con una palla in mano. Al segnale, lanciare la palla in uno dei cerchi, a seconda della richiesta dell'insegnante. Ripetere con cambio di ruolo.

**Perché?** Riconoscere la destra e la sinistra sull'altro in movimento.

**Variante:** ripetere chiedendo a chi è fermo in mezzo ai cerchi dei cambiamenti di fronte.

# Alla scoperta della destra e sinistra

► Per ogni bambino scoprire l'avanti e il dietro non comporta difficoltà: l'avanti corrisponde al senso della locomozione, davanti c'è il viso, gli occhi per vedere; anche l'alto e il basso sono facilmente individuabili: in alto c'è la testa, in basso ci sono i piedi. Per orientarsi il bambino proietta nello spazio questi assi del proprio corpo – sagittale e verticale – giungendo ad orientare se stesso e il mondo rispetto a sé («porta le braccia in alto», «il banco è davanti a me», «Luigi vieni dietro a me»).

I problemi nascono in rapporto all'asse trasversale che è legato alla discriminazione di un fianco dall'altro. Per potersi orientare in rapporto all'asse destra-sinistra, è necessario scoprire, percepire e conoscere le differenze funzionali fra i due emicorpi, in particolare fra i due arti superiori, e giungere ad abbinare ad ognuno il nome convenzionale di destra o sinistra.

Il percorso didattico, nei primi anni della scuola primaria, deve offrire ad ogni alunno ancora stimoli e occasioni motorie per esprimere spontaneamente e consolidare la propria lateralità, ma deve anche guidarlo a prenderne coscienza e a verbalizzarla. L'alunno farà riferimento alle informazioni propriocettive, provenienti dalla parte «più forte, più rapida, più efficace» e interiorizzate nelle varie esperienze, ogni volta che dovrà risolvere il problema di orientarsi rispetto all'asse destra-sinistra.

Se è immediato cogliere l'importanza nella vita quotidiana e nello sport della conquista di un sicuro orientamento, vale la pena richiamare il ruolo essenziale in tutte le attività grafiche. L'orientamento nello spazio

grafico, trasposizione diretta sul foglio della propria destra e della propria sinistra, è conquista necessaria e fondamentale negli apprendimenti scolari. Se non conoscesse su di sé la destra e la sinistra, come potrebbe un alunno rispettare consegne quali «in alto a destra mettete il vostro nome», «iniziate a scrivere a sinistra della riga», «prima della p ci vuole la m».

► Franca Marzocchi  
[franca.marzocchi@fastwebnet.it](mailto:franca.marzocchi@fastwebnet.it)



Foto: Daniel Kösermann

## › Scuola primaria – 2° biennio



### Burattini di legno e gelatine!

**Come?** Allungarsi sul tappeto e rimanervi «rigidi rigidi» inspirando; abbandonarsi espirando e sentirsi «molli molli», rilassati.

**Perché?** Controllare il tono muscolare globalmente abbinandolo alla respirazione.

**Varianti:**

– Ascoltare una musica e espirando rilassare globalmente il corpo ogni volta che si abbassa l'intensità (volume) del suono; ispirando irrigidire progressivamente il corpo, man mano che la musica aumenta d'intensità.

– A gruppi di tre: due alunni cercano di sollevare il compagno che è sdraiato su un tappeto e rimane rigido e compatto in apnea

piena. Ripetere ma il compagno ora rimane rilassato espirando. Ripetere cercando di sollevare dal tappeto il compagno che ora rimane teso e rigido, ora rilassato e abbandonato.

– A coppie, uno prono si irrigidisce mentre l'altro cerca di rivoltarlo in posizione supina.

**Ripetere:** il compagno a terra ora rimane rilassato.

### Controlla e vai!

**Come?** Cercando di controllare il tono muscolare mantenere una corsa regolare senza modificare la velocità anche in presenza di attrezzi: ad esempio correre su panche, materassini, superare ostacoli bassi. Ripetere utilizzando la corsa a velocità diverse.

**Perché?** Controllare il tono muscolare globalmente nel movimento.

**Variante:** correre liberamente e sentire se vi sono contrazioni inutili nelle varie parti del corpo (braccia, spalle, collo, viso ...).

### Controlla e passa!

**Come?** A coppie con un pallone. Passarsi la palla e controllare se gli arti superiori rimangono contratti dopo il passaggio della palla. Ripetere cercando di rilassare le braccia dopo ogni passaggio.

**Perché?** Controllare il tono muscolare degli arti nel movimento.

**Varianti:**

– A coppie con un pallone da pallavolo, passarsi la palla in palleggio ed in bagher. Dopo ogni palleggio rilassare le braccia e verificare se il movimento successivo viene «meglio».

– A coppie, gare di passaggi tipo pallacanestro. In un tempo prestabilito eseguire più passaggi possibile (due mani petto, sopra capo, battuto, a una mano, liberi, ...) ricontando da zero ogni volta che la palla cade. Verificare se c'è una miglior riuscita della gara se gli arti vengono rilassati dopo ogni passaggio.

## › Scuola secondaria di 1° grado – 1° biennio

### Staffettone a coppie

**Come?** Si possono organizzare diverse staffette in cui è previsto un legame a coppie.

Antonio e Andrea si legano (p. es. per mano, mano piede, piede, piede, schiena-schiena) oppure uno trasporta il compagno che può essere trascinato, sollevato, spinto.

**Perché?** Sperimentare e prendere coscienza delle dimensioni corporee proprie e dell'altro, del proprio spazio di movimento e di quello del compagno, del proprio peso e di quello dell'altro.

**Varianti:** la modalità di trasporto può essere lasciata libera e può essere introdotto il fattore velocità.

### Controllo della statura

**Come?** I ragazzi passano sotto ad un elastico teso tra due ritti, che va abbassato via via sino a quando tutti riconoscono la propria altezza nel momento in cui toccano con la testa la funicella. Progressivamente si porta l'altezza dell'elastico fino al punto in cui si riesce a passare in piedi e non cambia la postura.

**Perché?** Prendere coscienza e riconoscere il proprio spazio corporeo: l'altezza.

**Varianti:**

– Abbassare progressivamente fino a 20, 30 cm la funicella e passare strisciando fino al punto più basso senza toccarla;

– Con il compagno più simile in altezza la stessa attività ma legati per mano;

– Ripetere l'attività all'inizio e alla fine dell'anno scolastico per riconoscere la crescita staturale.





## Ci passo o non ci passo?

**Come?** Costruire un percorso che inizia con due materassoni posti verticalmente e paralleli con uno spazio interno di circa 50 cm, poi un ostacolo, e altri attrezzi sotto cui si possa passare (p. es. panche, sedie, scala curva appoggiata a terra) e comprenda una traslocazione al quadro svedese sulla fila più bassa di quadri attraversando dentro-fuori l'attrezzo e senza mettere i piedi a terra. Si conclude con tre cerchi uno appoggiato a terra e gli altri due uno appoggiato all'altro dentro quello a terra. Ogni alunno sperimenta il passaggio negli spazi ristretti.

**Perché?** Prendere coscienza e riconoscere il proprio spazio corporeo: spessore, larghezza, altezza.

### Varianti:

- Indicazioni sulle posture. In piedi, proni, supini, di fianco, senza toccare gli attrezzi;
- Diminuire progressivamente lo spazio di movimento tra gli attrezzi;
- Mettere a disposizione due possibilità piuttosto diverse per misura e invitare gli alunni a scegliere quale affrontare a seconda della propria struttura;
- Costruire un percorso in modo che i passaggi siano posti dal più grande al più piccolo e far rilevare e riconoscere il punto di impossibilità a proseguire di ciascuno;
- Percorso con palla controllandola con i piedi.

# Da bruchi a farfalle

## Primo biennio

**Conoscenze:** conoscenza delle modificazioni strutturali del corpo in rapporto allo sviluppo.

**Abilità:** saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse.

## Terzo anno

**Conoscenze:** riconoscere il rapporto tra l'attività motoria e i cambiamenti fisici e psicologici tipici della pre-adolescenza.

**Abilità:** saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento in situazioni complesse, adattandoli ai cambiamenti morfologici del corpo.

► «Il corpo è la regione che noi abbiamo più vicina a noi stessi. La nostra fiducia in noi e nel mondo si basa sulla fiducia nel nostro corpo» diceva Lewin, ed è proprio nell'adolescenza che si mette in discussione questo senso di identità.

La mia alunna Valentina dice che non sa più chi è, che non è più lei, si sente cambiare e che le cose conosciute non le vengono più, non sa più fare quello che prima riusciva a padroneggiare. Carlo invece mi racconta che si sente tutto piedi, gli sono cresciuti di cinque numeri in tre mesi!

### Tra essere e apparire

Quando il corpo si trasforma molto rapidamente la continuità con il passato viene a mancare. Fornari ci spiega che conoscere può voler dire co-nascere, quindi si tratta di accettare e riconoscere le modificazioni del proprio corpo e delle proprie sensazioni, integrarle nella testa e nel cuore, facendo nascere una nuova immagine del proprio corpo e di sé, una nuova identità.

Oltre alla costruzione di una nuova percezione di sé dall'interno, basata su sensazioni ed emozioni, vi è anche la necessità di una nuova risposta alla domanda: «chi sono io per gli altri?». L'identità è per sé e per gli altri, è quello che si sente dentro ma anche quello che viene visto fuori, è la dimensione

dell'essere e dell'apparire. Queste due facce dovrebbero potersi intrecciare in modo armonioso, un compito difficile soprattutto durante la fase della pubertà.

### Costruire l'identità sociale

Le conoscenze e le abilità si modificano, si adattano, si arricchiscono, trovano nuovi equilibri. È importante allora proporre ai ragazzi e alle ragazze attività che stimolino comunicazioni percettive rispetto ai segmenti corporei, permettano il riconoscimento e il controllo delle posture, della gestualità e della contrazione muscolare, ma anche attività che permettano di relazionarsi con gli altri, di costruire l'identità «sociale». Si tratta di sperimentare possibilità per raggiungere una migliore gestione della motricità, a utilizzare risposte motorie via via sempre più efficaci. Il risultato è una padronanza di sequenze di movimenti sempre più fluidi e personali, adattando le soluzioni motorie di volta in volta alle diverse situazioni che si presentano, soprattutto nelle attività di gruppo.

► Lucia Innocente

[l.innocente@fastwebnet.it](mailto:l.innocente@fastwebnet.it)



## Scuola secondaria di 1° grado – 3° anno

### I legami

**Come?** Corsa libera e allo stop della musica si cerca di mettersi in contatto con più compagni senza spostarsi con il piede perno; i legami possono essere fatti con tutte le parti del corpo.

**Perché?** Il contatto e la ricerca dei punti di contatto favoriscono la presa di coscienza della dimensione dei propri segmenti corporei e del loro volume.

**Varianti:** lo spazio di gioco può essere ridotto. Più è ristretto maggiori saranno i contatti possibili e quindi la messa in gioco dei partecipanti.

### L'ubriaco

**Come?** In ordine sparso, in piedi, ciascuno in un suo spazio personale, cercare di spostare il baricentro del corpo da un piede all'altro. Lento, progressivo, alla ricerca del punto di bilico, al limite della perdita dell'equilibrio.

**Perché?** La percezione attraverso il canale cinestetico sviluppa l'equilibrio, il senso di disequilibrio, ma anche sensazioni di ricerca, di «osare» in modo protetto.

**Varianti:** ad occhi chiusi, da seduti, in ginocchio, su una tavoletta o una mezzaluna propriocettiva.

### La forza

**Come?** Un gruppo si lega stretto usando mani e piedi e rimane immobile, mentre l'altro gruppo cerca di rompere la forza staccando un pezzo alla volta. I legami staccati non possono essere ripristinati. Si sottolinea il rispetto dell'altro e delle modalità con cui si staccano i legami.

**Perché?** Il contatto fisico e i legami corporei in posizioni statiche permette un dialogo tonico e una sperimentazione della contrazione muscolare come fattore di opposizione.

**Varianti:**

- I legami solo con le parti del corpo nominate es. mani-piedi;
- I legami con attrezzi (p. es. palle, cerchi, bacchette).

## Scuola secondaria di 2° grado – 1° biennio

### Ritmo regolare



### Ritmo periodico



### Ritmo irregolare



### Il ritmo fuori di noi

**Come?** Osservare, ascoltare le ritmie dell'ambiente circostante individualizzando i possibili andamenti del ritmo: regolare – periodico – irregolare. Rilevare e sonorizzare i ritmi intorno a noi: battito delle mani, percussioni e oggetti.

**Perché?** Il ritmo è un efficace strumento didattico, utile all'apprendimento ed interdisciplinare.

**Varianti:**

- Graficizzare gli andamenti del ritmo attraverso segni di fantasia (linee punti o altro);
- Disporre oggetti in sequenza corrispondenti alle tipologie ritmiche scelte;
- Tradurre in sequenze di movimenti le ritmie rilevate.

### Il ritmo dentro di noi

**Come?** «Ascoltare» il ritmo del proprio cuore: il polso carotideo o radiale. Quanti battiti rileviamo al minuto?

**Perché?** Per ascoltare, rilevare e mettere in relazione il cambiamento della propria frequenza cardiaca.

**Varianti:**

- A coppie: a turno ascoltare il ritmo del cuore del compagno; verificare se la frequenza rilevata personalmente corrisponde a quella rilevata dal compagno;

- In piedi, concentrati sull'ascolto del proprio ritmo cardiaco, camminare in forma libera per la palestra seguendo il ritmo dato dal proprio cuore;
- Adeguarsi al ritmo della camminata scandita dal cuore di un compagno;
- Alternare momenti di corsa alla camminata.



## Cuore, musica e parole

**Come?** Ideare una sequenza motoria la cui base ritmica sia data dal battito cardiaco. Il famoso album dei Pink Floyd «Dark Side of the Moon» inizia e termina, ad esempio, con un battito cardiaco.

**Perché?** Il ritmo del cuore informa di sé la musica, la letteratura e ogni aspetto della vita.

**Varianti:**

- «Speak to me» è il primo brano dell'album. Qui al battito cardiaco si sovrappone il rumore di un orologio. Ascoltare le diverse ritmie: l'una è data dal bioritmo del cuore, l'altra dalla meccanica dell'orologio. Provare a variare la ritmicità dei movimenti ideati;
- Riconoscere nelle espressioni verbali d'uso comune che fanno riferimento al cuore alcune specificità del muscolo cardiaco: ho il cuore in gola – una frequenza massima; al cuore non si comanda – è un muscolo involontario.

## Il ritmo per correre con frequenza

**Come?** Si può interiorizzare il ritmo della corsa lavorando su due parametri: frequenza e ampiezza. Definire uno spazio da percorrere e utilizzare le andature specifiche della corsa: sperimentare la frequenza (ad esempio Skip alto e veloce in avanzamento; corsa calciata dietro in avanzamento) e l'ampiezza (ad esempio balzi alternati)

**Perché?** Per acquisire una corsa economica ed efficace.

**Varianti:**

- Stabilire un percorso, disporre due oggetti di riferimento A e B alla partenza e all'arrivo. Cronometrare il tempo impiegato correndo a navetta da A a B, e da B a A. Per ogni tratta, finché è possibile, deve essere mantenuto lo stesso ritmo di corsa;
- Incrementare progressivamente la velocità di percorrenza delle tratte.

# Scuola secondaria di 2° grado – 2° biennio

### Primo biennio

**Conoscenze:** conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento.

**Abilità:** elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse.

### Secondo biennio

**Conoscenze:** educazione posturale.

**Abilità:** assumere sempre posture corrette, soprattutto in presenza di carichi.

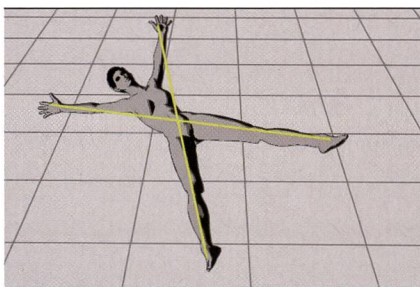
### Quinto anno

**Conoscenze:** l'educazione motoria, fisica e sportiva nelle diverse età e condizioni.

**Abilità:**

■ Organizzazione e applicazione di personali percorsi di attività motoria e sportiva e autovalutazione del lavoro.

■ Analisi ed elaborazione dei risultati testati.



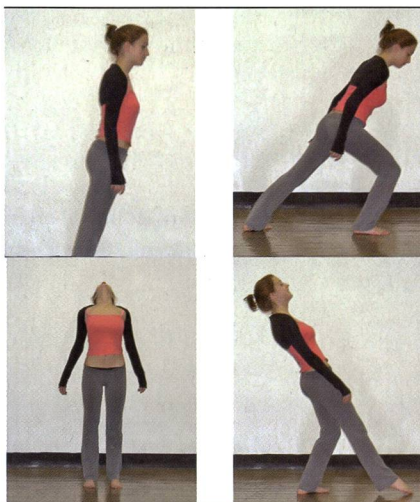
## Il suolo per una buona postura

**Come?** Sdraiati a terra (supini), sostenuti dalla respirazione, ascoltare i punti d'appoggio o di solo contatto del nostro corpo con il suolo.

**Perché?** Il lavoro a terra consente un maggior controllo motorio ed una migliore percezione del corpo.

**Varianti:**

- Assumere la forma di una X, immaginare una stella: allungandosi, allargandosi, percorrere i raggi che partono dal centro del nostro corpo;
- Sdraiandosi su di un fianco ribaltare la forma a X, ascoltare i diversi punti d'appoggio al suolo e le nuove tensioni;
- Raccogliersi su se stessi. Quali parti del corpo sono ora a contatto con il suolo?



## Verso infinite direzioni

**Come?** Partendo dalla posizione neutra proviamo a spostare il nostro baricentro, dapprima con minimi spostamenti poi fino a cadere in avanti o indietro o lateralmente.

**Perché?** Per ascoltare e sperimentare il baricentro, il poligono d'appoggio e il nostro punto di bilico.

**Varianti:** cambiamo i livelli, le zone spaziali in cui il nostro corpo può muoversi: alto, medio, basso.





## La postura

**Come?** Allinearsi nella dimensione verticale, come se fossimo appesi ad un filo che passa attraverso il centro del nostro corpo. Percepire la tirata discendente verso la terra e allungarsi verso l'alto, immaginando una tirata ascendente che si contrapponga alla forza di gravità.

**Perché?** Per interiorizzare le possibilità di cambiamento della nostra postura.

### Varianti:

- Muoversi lungo la dimensione verticale, scegliendo l'inizio del movimento: la mano, il capo, la spalla, il gomito, il bacino...
- Sperimentare lunghezza, profondità o larghezza, percependo per ogni singola dimensione, che attraversa il centro del corpo, la tirata spaziale nelle due opposte direzioni: alto-basso; avanti-dietro, destra-sinistra;
- Osservare la propria postura di fronte ad uno specchio, modificarla;
- Osservare la postura dei compagni e analizzare la propria.

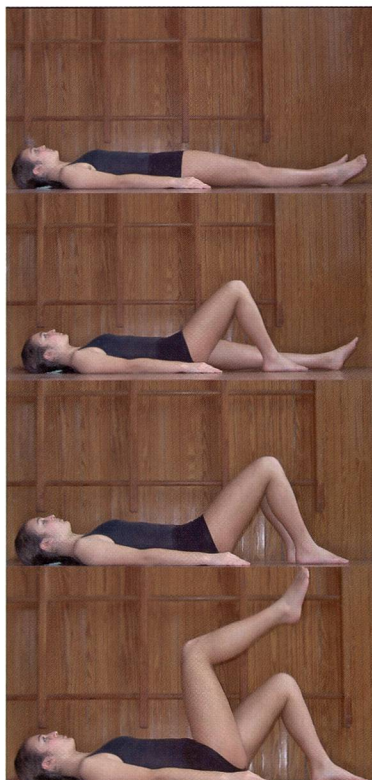
## Acquisire una postura corretta

► La postura è il modo in cui viviamo il nostro corpo, e quando una parte del corpo si muove, è in relazione con tutte le altre. Postura e funzione attiva, sono entrambe il risultato della stretta connessione fra la struttura architettonica scheletrico-articolare e le catene cinetiche muscolari. Il continuo bilanciamento fra tensioni rende capaci di mantenere la postura e consente la prontezza al cambiamento: è fondamentale nello sport, nella vita quotidiana e nel lavoro. L'antinfartistica, addirittura, a tutela dell'apparato muscolo-scheletrico, indica tre situazioni a rischio per le quali è indispensabile una postura corretta:

- la ripetizione del movimento
- lo spostamento di carichi
- il mantenimento per lungo tempo di una posizione.

► Antonella Sbragi  
info@sbragiantonella.it

# Scuola secondaria di 2° grado – 5° anno



## A casa

**Come?** Sdraiati a terra (supini) flettere la gamba destra e poi la sinistra per arrivare a gambe piegate con le braccia lungo il corpo. Ascoltare i punti di appoggio sul pavimento: la nuca, il dorso, il bacino, i piedi. Immaginare il nostro corpo diviso a metà. La parte che non lavora deve essere stabile e sostenere quella che lavora. Sostenuti dalla respirazione addominale, nella fase espiratoria flettiamo la gamba destra verso il petto. Nell'inspirazione ritorniamo esattamente alla posizione di partenza.

**Perché?** Per usare la muscolatura profonda del corpo. Imparare a guidare la flessione della coscia verso l'alto, seguendo un percorso sagittale senza abduzione o adduzione, è utile ad una camminata ed una corsa più efficace.

## All'aperto

**Come?** Determinare la soglia di sforzo: il miglior parametro è quello della frequenza cardiaca, si può rilevare con l'utilizzo del cardiofrequenzimetro. Misurando i battiti cardiaci, si può regolare l'intensità dello sforzo. In modo empirico e alla portata di tutti si può calcolare la frequenza cardiaca massima (FCMAX) facendo riferimento a questa formula: 220 (pulsazioni) meno l'età.

**Perché?** In funzione delle percentuali della FCMAX si può programmare l'intensità dell'allenamento.

### Varianti:

- La formula di Karvonen: FCMAX meno frequenza cardiaca a riposo = frequenza cardiaca di riserva;
- Frequenza cardiaca di riserva moltiplicato per cento + frequenza cardiaca a riposo = frequenza allenante utile;
- La formula di Hirofumi Tanaka: 208 meno 70% dell'età in anni.