

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 3  
  
**Artikel:** Alla scoperta del magico sé  
**Autor:** Chiappetta, Laura / Corinto, Daniela  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001553>

### **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:** 12.02.2026

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



Foto: Giulia Cocchella

# Alla scoperta del magico sé

Fin dalla nascita il nostro corpo comunica al mondo stati d'animo e bisogni attraverso il sorriso, il pianto, i gorgoglii, il pallore, il tremore, la motricità. La comunicazione è essenziale per vivere perché permette il passaggio di informazioni fondamentali alla sua sopravvivenza.

*Laura Chiappetta, Daniela Corinto*

► L'essere umano nasce con la capacità di comunicare attraverso il corpo e solo successivamente (verso i 18 mesi) con la parola. Il contesto socio culturale in cui vive gli darà, con il tempo, una forma di comunicazione socialmente accettabile.

Tutto ciò, pur essendo estremamente funzionale alla vita di relazione tra le persone, ovviamente limita e contiene le possibilità espressive e comunicative perché tende ad una sorta di omologazione dei comportamenti.

Lo sviluppo della comunicazione non verbale permette di recuperare e sviluppare tutta una serie di potenzialità assopite, fondamentali per lo sviluppo della nostra identità e che ci aiutano a sentirci protagonisti ed a relazionarci meglio con il mondo e con gli altri.

Il percorso può avvenire fondamentalmente attraverso il recupero delle funzioni sensopercettive e motorie seguendo l'iter naturale dello sviluppo dell'individuo:

imitare, memorizzare, immaginare, improvvisare, comunicare esprimere e creare. //

► **Daniela Corinto**  
pensierolaterale@libero.it

## › Scuola dell'infanzia

### La casetta in Canada

**Come?** L'insegnante propone i movimenti dicendo ai bambini «facciamo finta che le mani siano un tetto, poi delle onde, che possano parlare facendo OK e che il nostro corpo possa far capire quando siamo imbronciati o stupiti...». I bambini eseguono a specchio.

- C'era una casetta: imitare con le mani il tetto della casa;
- con vasche: imitare con le mani il movimento delle onde;
- e tanti fiori: disegnare nell'aria un grande cerchio;
- e tutte le ragazze: disegnare con le mani la sagoma di una ragazza;
- dicevano che bella: fare OK pollice ed indice di una mano;
- ma un giorno Pinco Panco: braccia conserte, viso imbronciato, battere ripetutamente l'avampiede destro a terra;
- ma allora cosa fece: camminare in cerchio attorno a sé, con l'indice della mano alla tempia e gli occhi e la bocca spalancati;
- lui fece: ripetere tutto da capo.

**Perché?** Stimolare l'apprendimento per imitazione.

**Variante:** imitare il movimento dei pesci e la camminata di una ragazza.

#### Scuola dell'infanzia

**Conoscenze:** conoscere e comprendere semplici emozioni.

**Abilità:** essere in grado di assumere alcune posture e compiere gesti ed azioni con finalità espressive e comunicative.

## › Scuola primaria – triennio (1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> classe)

### 44 gatti

**Come?** L'insegnante propone i movimenti e i bambini eseguono a specchio. Potremmo proporre singole posizioni o, come nella variante, successioni di due o più azioni.

- Nella cantina di un palazzone: i gatti tristi camminano in modo lento, con le spalle abbassate, il dorso curvo in avanti e il capo rivolto verso il basso;
- 44 gatti in fila per sei: saltellando disporsi in più righe di fronte all'insegnante;
- coi baffi: saltellare fianco a fianco con le mani sulle spalle dei compagni vicini;
- le code: saltellare fianco a fianco con le mani a braccetto dei compagni vicini;
- 6x7... 42: mostrare più volte con le mani, seguendo il ritmo, il numero 44.

**Perché?** Per liberare la nostra capacità espressiva, imparare ad interagire con gli altri, migliorare la coordinazione ed arricchire i nostri schemi motori.

**Variante:** nella cantina di un palazzone... i gatti camminano in quadrupedia e quando incontrano un altro gatto fanno le fusa strisciando con il collo e con il fianco addosso agli altri gatti.

#### Triennio

**Conoscenze:** conoscere le differenti modalità di espressione delle emozioni (tristezza e gioia) e degli elementi della realtà.

**Abilità:** essere in grado di assumere alcune posture e compiere gesti ed azioni con finalità espressive e comunicative in forma personale, essere in grado di eseguire semplici combinazioni in gruppo, essere in grado di eseguire una semplice danza di animazione utilizzando movimenti codificati su moduli ritmici.

#### Biennio

**Conoscenze:** conoscere le differenti modalità di espressione delle emozioni e degli elementi della realtà. Riconoscere e differenziare le modalità di esecuzione in relazione alle qualità del movimento e al ritmo.

**Abilità:** essere in grado di muoversi in base alle qualità del movimento: spazio, tempo, peso ed energia.

## ➤ Scuola primaria – biennio (4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> classe)



### Dario il dromedario

**Come?** Possiamo stimolare l'attività simbolica rispondendo alla domanda: «se fossi un animale, un personaggio, un elemento della natura... come mi muoverei»? Con Dario il dromedario possiamo sperimentare le qualità del movimento.

In questa canzone dello Zecchino d'Oro si alternano quattro stili musicali diversi. Ad ognuno è stato assegnato una qualità di movimento diversa a seconda dei diversi modi in cui il corpo può rapportarsi con lo spazio e il tempo. Le domande a cui potremmo rispondere sono: se fossi un geroglifico di una piramide, se fossi una dea con tante braccia, se fossi un ballerino, se fossi un cammello...

- Che bello: riprodurre con il corpo le diverse figure dei geroglifici (movimenti spezzati);
- Ci vorrebbe: ballare il tweest (movimenti spezzati, veloci);
- Babbo che sete: imbronciati, braccia conserte, pestare più volte un piede a terra;

■ Ma ecco che la Sfinge: A coppie, B dietro ad A, fronte all'insegnante, muovere entrambe le braccia imitando una dea a tante braccia (movimenti curvi e lenti);

■ È infatti Dario il dromedario: A coppie, B dietro ad A, appoggia le mani sui fianchi del compagno davanti e assieme trotterellano per la palestra imitando un dromedario (percorrere uno spazio seguendo linee curve, tempo veloce);

■ Nella sua gobba: ballare il tweest (movimenti spezzati, veloci);

■ Rincuorati dalla sfinge: riprodurre con il corpo le diverse figure dei geroglifici (spazio rettilineo, tempo lento);

■ Ci vorrebbe una bibita: ballare il tweest (movimenti spezzati, veloci);

■ Ma alla guida di un gipponi: A coppie, B dietro ad A, fronte all'insegnante, muovere le braccia imitando le dea kali (movimenti curvi e lenti);

■ È infatti Dario il dromedario: A coppie A dietro a B appoggia le mani sui suoi fianchi e assieme trotterellano per la palestra imitando un dromedario (percorrere uno spazio seguendo linee curve, tempo veloce);

■ Nella sua gobba: ballare il tweest (movimenti spezzati, veloci);

**Perché?** L'immaginazione si costruisce nel tempo in un continuum che va da gesti ed azioni imitate ad altre estremamente personali.

**Variante:** sulla ripetizione del ritornello si invertono i ruoli.

## ➤ Scuola secondaria di 1° grado

### Dalla campagna alla città

**Come?** A coppie, successivamente e con musiche diverse, ognuno improvviserà le attività del contesto scelto, dal risveglio all'inizio dell'attività lavorativa. Durante l'esecuzione si potrà imitare il compagno a specchio o seguendolo negli spostamenti a seconda dell'azione. L'insegnante può dare alcuni suggerimenti:

■ **Campagna.** Il risveglio è dolce, ci stiracchiamo, ci alziamo, ci laviamo, ci vestiamo e prepariamo con cura la colazione. Usciamo di casa tranquilli e iniziamo i nostri lavori: stendere il bucato, mungere le mucche, dar da mangiare ai polli, seminare, portare a passeggio il cavallo, ecc.

**Musica suggerita:** Theme from rawhide (The blues brothers).

■ **Città.** Il risveglio è agitato: siamo in ritardo! Ci laviamo e vestiamo in modo frenetico, facciamo colazione mentre usciamo. L'ascensore non funziona; perdiamo l'autobus; raggiungiamo l'ufficio e il nostro capo ci vede arrivare in ritardo; finalmente ci sediamo alla scrivania e iniziamo a scrivere al pc.

**Musica suggerita:** Typewriter (Anderson).

Al termine far osservare come le situazioni e le emozioni condizionano il rapporto spazio, tempo, peso e flusso del nostro movimento dandogli significati diversi: nel primo caso i movimenti sono veloci, approssimativi e frenetici mentre nel secondo sono più lenti, curati e armonici.

**Perché?** L'improvvisazione è un'attività che permette l'espressione del nostro mondo interiore in modo immediato senza pro-



grammare ed organizzare l'azione, ed è pertanto spontanea e autentica. I suggerimenti aiutano quegli alunni che, nelle prime improvvisazioni, si trovano «a corto» di idee. La musica, utilizzata come «ambientazione», è un valido aiuto per mantenere l'attenzione sul tema, sostenere l'azione e l'emozione come fanno le colonne sonore dei film.

**Variante:** dividiamo la classe in due gruppi:

■ i «campagnoli» eseguono, anche interagendo fra loro (per esempio nel lavoro dei campi), mentre i cittadini guardano;

■ i «cittadini» eseguono, anche interagendo fra loro (per esempio in ascensore o sull'autobus), mentre i campagnoli osservano.

### Scuola secondaria di 1° grado

**Conoscenze:** conoscere l'espressione corporea e la comunicazione efficace.

**Abilità:** utilizzare in forma originale e creativa il corpo e le sue azioni. Variare e ristrutturare le differenti forme di movimento.

## Innovativo e in continua evoluzione

► Il metodo di Rudolf Laban, ideato agli inizi del 900, su cui si basano le proposte seguenti, è innovativo, completo ed in continua evoluzione. Consente l'acquisizione di un sistema di lavoro per raggiungere più facilmente i propri obiettivi e rafforzare le attitudini personali perché individua nel movimento le caratteristiche personali di ognuno.

Il sistema, ricco di strumenti per osservare, capire, creare, correggere e perfezionare il movimento, è utilizzato professionalmente in svariati settori che spaziano dall'ambito espressivo allo sport.

L'analisi del movimento è condotta in relazione all'ambiente, alle emozioni, allo spazio, al lavoro e al contesto con una metodologia scientifica e rigorosa. Il corpo si esprime nello sforzo e nel recupero; ed il movimento è la trasformazione in cui il soggetto raggiunge le diverse regioni dello spazio in una sorta di architettura vivente costruita dalle tracce che scolpiscono forme nello spazio.

La dinamica è il come si muove il corpo, è la qualità del movimento; che è data da un insieme di elementi, che, combinati tra loro, esprimono o rivelano sensazioni, motivazioni, impulsi interiori:

- peso forte o leggero;
- tempo accelerato o decelerato;
- spazio diretto o indiretto;
- flusso, controllato o libero per indicare il modo con cui può avvenire un movimento.

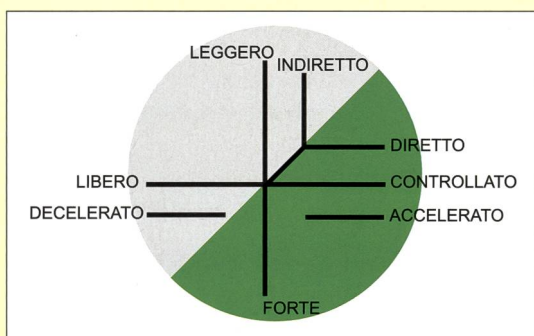


Fig. 1: le basi dinamiche espressive del movimento.

► Antonella Sbragi  
info@sbragiantonella.it

## Bibliografia

Laban R.: The language of movement.  
A guidebook to choreutics, Plays, Inc;  
[1st American ed.] edition (1974)

## ► Scuola secondaria di 2° grado – biennio

### Teli comunicanti

**Come?** Costruire una coreografia in piccoli gruppi (moduli), ad esempio di quattro persone ciascuno, utilizzando, come attrezzo occasionale, quattro strisce di stoffa. Ideare figure geometriche o forme libere fino a concludere con una stella finale. I teli possono creare collaborazioni, scambi, collegamenti fra i componenti del gruppo ed offrire soluzioni originali.

**Perché?** Comunicare serve a rendere obiettiva la creazione e a prendere coscienza di sé, dell'altro e del gruppo.

**Varianti:** suddividere lo spazio di lavoro e assemblare i moduli per costruire, come in un puzzle, un grande gruppo.

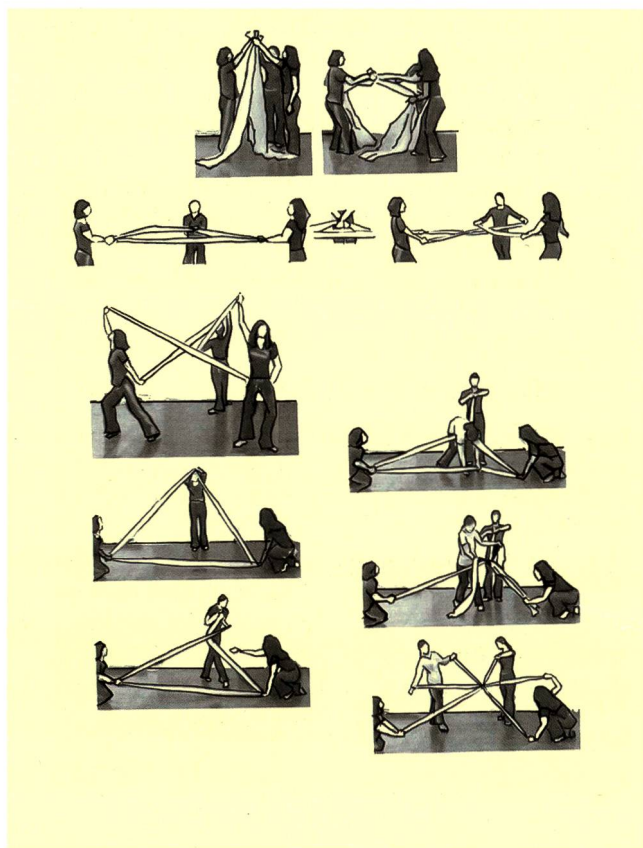


Fig. 2: esempio di modulo a gruppo con stella finale.

## ➤ Scuola secondaria di 2° grado – triennio

### La scala di movimento

**Come?** Nella comunicazione fra le azioni di base vi è l'avvicinare a sé (verso il centro) e l'allontanare da sé (periferico). Sperimentare una scala di movimento, ad esempio la scala unidimensionale che è costruita intorno agli assi verticale, orizzontale e sagittale. In stazione eretta, focalizzando l'attenzione, ad esempio, sulla parte destra, muoversi lungo l'asse verticale, alternando sequenze di pulling/pushing, cioè di cambi alternati fra movimenti verso il centro, e via dal centro del proprio corpo. La tirata verso il centro aumenta la stabilità; la spinta via dal centro aumenta la mobilità nello spazio.

Partendo, ad esempio, a destra, provare a percorrere le tracce indicate nel disegno sottostante nel seguente ordine:

- alto → tragitto periferico → basso;
- basso → tragitto centrale → sinistra (livello medio);
- sinistra (livello medio) → tragitto periferico → destra (livello medio);
- destra (livello medio) → tragitto centrale → dietro (livello medio);
- dietro (livello medio) → tragitto periferico → avanti (livello medio);
- avanti (livello medio) → tragitto centrale → alto

**Perché?** Come le scale musicali sono utili allo studio di uno strumento, allo stesso modo le scale di movimento sono sequenze a modello ripetitivo che organizzano la relazione del corpo con lo spazio; e sono utili per acquisire precisione e fluidità di movimento e sperimentarne la qualità.

**Variante:** eseguire la scala a sinistra.



Fig. 3: percorsi centrali e periferici.

### Geometria spaziale

**Come?** Tracciare forme geometriche nello spazio (ad esempio un cubo, oppure un cerchio) scegliendo di iniziare il movimento con una parte specifica del corpo (il centro, il gomito, la mano...).

**Varianti:**

- il movimento può partire dal centro o essere periferico;
- immaginare un pezzo di stoffa di cui si tira un lembo, allo stesso modo far sì che tutto il corpo segua la parte che ha dato inizio al movimento;
- immaginare di raggiungere i punti delle forme che si tracciano come se fossero calamite che attirano a sé.

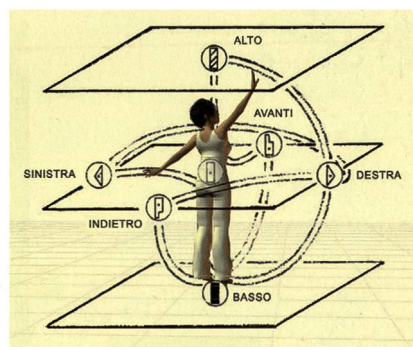


Fig. 4: scala unidimensionale di Laban.

#### Biennio

**Conoscenze:**

- riconoscere la differenza fra il movimento funzionale ed espressivo «esterno-interno».
- comprensione di ritmo e fluidità di movimento.

**Abilità:** ideare e realizzare sequenze di movimento in situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea.

#### Triennio

**Conoscenze:** conoscere possibili interazioni fra linguaggi espressivi ed altri ambiti (letterario, artistico).

**Abilità:**

- padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione.
- realizzare progetti interdisciplinari (es. trasposizione motoria delle emozioni suscitate da una poesia, un'opera d'arte,...).

All you need



Traveller Lite



SwissTool Spirit



Huntsman Lite



Hunter



SwissMemory



VICTORINOX

CH-6438 Ibach-Schwyz, Switzerland  
Tel. +41 (0)41 81 81 211, Fax +41 (0)41 81 81 511  
info@victorinox.ch, www.victorinox.com



**Traumeel®**

Per la cura di distorsioni,  
lussazioni, contusioni.

**L'alternativa  
omeopatica  
moderna.**



Rivolgersi allo specialista o leggere il foglietto illustrativo. Disponibile in farmacia o in drogheria. ebi-pharm ag - 3038 Kirchindach.



**10  
anni** ✓

**Pavimenti sportivi perfetti per delle  
prestazioni di alto livello!**

Clienti soddisfatti in tutta la Svizzera: contattateci e approfittate di oltre 20 anni di esperienza e di una consulenza personale.

**Floortec Sport- und  
Bodenbelagssysteme AG**

**Floortec AG, Kriens**, Schachenstrasse 15a, 6010 Kriens  
Tel. 041 329 16 30, kriens@floortec.ch

**Floortec AG, Mühlethurnen**, Bächelmatt 4, 3127 Mühlethurnen  
Tel. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

**Floortec AG, Aarburg**, Christelirain 2, 4663 Aarburg  
Tel. 062 791 12 63, r.bechtold@floortec.ch

Pavimenti sportivi indoor

Pavimenti sportivi outdoor

Sistemi in erba sintetica

**FLOOR  
TEC**

**www.floortec.ch**