

X

CAPITOLO SECONDO

EDUCAZIONE DELLO SCHEMA CORPOREO: PRESA DI COSCIENZA E CONTROLLO DEL PROPRIO CORPO

- A. *Presenza di coscienza e controllo del proprio corpo.* -
- B. *Orientamento del corpo.* - C. *Coscienza delle sensazioni elementari.*

ria, in quanto corrisponde in parte a certe necessità didattiche e pedagogiche, ma soprattutto essa si è imposta a noi come la sola in grado di dare un ordine logico alla grande varietà di esercizi che abbiamo messo a punto, in un primo tempo empiricamente, e che abbiamo in seguito sottoposto a lungo e pazientemente al controllo dell'esperienza.

Questa classificazione di esercizi non segue tuttavia in modo assoluto la precedente analisi delle diverse condotte motorie, e questo perché è stata effettuata da un punto di vista essenzialmente pratico.

Infine questi esercizi, per quanto numerosi e di efficacia provata, sono soltanto indicativi. Si può evidentemente immaginarne degli altri altrettanto efficaci, si possono anche modificare, trasporre e associare gli uni agli altri.

EDUCAZIONE DELLO SCHEMA CORPOREO

- Coscienza e controllo del proprio corpo.
- Educazione di un atteggiamento equilibrato ed economico.
- Educazione della respirazione.

LE CONDOTTE MOTORIE DI BASE:

- Equilibramento generale.
- Coordinazione dinamica.
- Coordinazione oculo-manuale.

LE CONDOTTE PERCETTIVO-MOTORIE:

- Educazione della percezione.
- Organizzazione dello spazio.
- Organizzazione del tempo.

EDUCAZIONE PSICO-MOTORIA DIFFERENZIATA

- Educazione della mano.
- Preparazione agli apprendimenti scolastici.

A. Conoscenza del proprio corpo

I. Vocabolario - Raffigurazione

I. DI FRONTE ALLO SPECCHIO, POI SENZA LO SPECCHIO:

Indicare, toccare gli elementi essenziali: testa, petto, braccia, gambe...

Differenziare: mano e braccio, petto e ventre...

Trasferire sugli altri: indicare le spalle, le gambe, i piedi... del compagno o dell'insegnante.

Mano destra, mano sinistra. Piede destro, piede sinistro. Gli stessi esercizi su se stessi, chiudendo gli occhi.

N. B. Questa conoscenza degli elementi essenziali del proprio corpo è un dato indispensabile che precede le diverse mobilitazioni del corpo. Fa parte dell'« addestramento » preparatorio.

E' strettamente collegata con l'elocuzione: il bambino parla, definisce quel che tocca, quel che indica.

2. TRASCRIZIONE. RAFFIGURAZIONE:

Alla lavagna:

Guardarsi la mano: indicare il pollice, il dito più lungo, il più corto. Disegnare con il pennello, con il gesso*.

Specchio e lavagna:

Di fronte allo specchio: toccare, disegnare con il dito il contorno del viso, gli occhi, il naso... Poi con il gesso alla lavagna: ripetere l'ovale, occhi, naso...

Progressivamente le osservazioni diventano più fini, si scoprono le sopracciglia, le ciglia, le due narici... Vi si aggiunge il confronto, la correzione.

Nello stesso modo: osservazione e disegno del bambino intero**.



(Francis D.)

Estensione delle braccia che tengono il pallone.

II. Coscienza dei diversi elementi

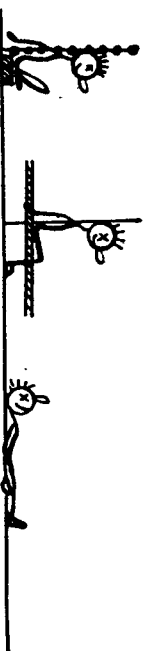
Non si tratta di ginnastica analitica, ma della ricerca di

* All'inizio il numero delle dita non ha importanza: verrà associato più tardi agli esercizi di numerazione.

** Il bambino si esprime sempre a voce alta e fa delle constatazioni.

sensazioni precise e ben localizzate ottenute per mezzo di esercizi più o meno accompagnati da immagini; per esempio:

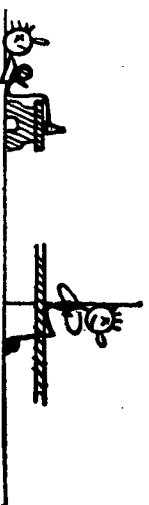
1. TESTA E COLLO:



Lasciar cadere la testa, raddrizzarla.

Lasciar cadere la testa a destra, a sinistra, raddrizzarla. Il collo si allunga da dietro (v. Educazione posturale).

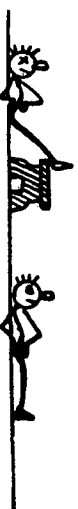
2. IL PETTO:



Ceppo posato sul torace e tenuto con le due mani: sollevare, abbassare il ceppo.

Le due mani posate sul torace: gonfiare il petto, soffiare. Constatate: il petto si solleva e si abbassa.

3. IL VENTRE:



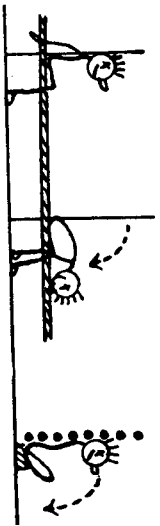
Le due mani posate sul ventre:

Tirare in dentro il ventre, lasciarlo andare.

Sollevare, posare le gambe. Constatate: il ventre si indurisce.

Ripiegare una gamba, l'altra gamba, allungare le gambe.
Constatate.

4. IL DORSO:



Tenere il dorso aderente al bastone, alla spalliera, lasciarlo andare.
Rivolgere il palmo delle mani in avanti. Constatate: il dorso si raddrizza.

5. LE RENTI:



Piegare le ginocchia sul petto. Constatate: le reni appoggiano sulla mano.

E' inteso che occorre far analizzare e constatare a voce alta quello che si sente, quello che accade.

6. BRACCIA E GAMBE:

Vedere rilassamento segmentario.

III. Conoscenza delle posizioni fondamentali

1. APPRENDIMENTO:



Le posizioni in decubito supino: a, b, c,
Le posizioni in decubito prono: d.



Le posizioni sedute che è assolutamente necessario facilitare: a) sopraelevando il bacino (panca, blocco); b) fissando il dorso (spalliera, bastone perpendicolare alla panca).
Le posizioni erette.

N. B. L'ampio uso di immagini, un'esecuzione lenta, la ricerca costante del minimo sforzo, la chiusura degli occhi, facilitano molto la presa di coscienza.

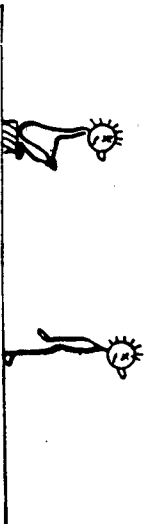
2. PROGRESSIVAMENTE: IN RAPPORTO CON L'EDUCAZIONE DELL'EQUILIBRIO *.

Cercar di ottenere un'esecuzione rapida e precisa.
Cercar di ottenere correttezza e scioltezza.

* Educazione posturale.

**IV. Coscienza delle sensazioni elementari:
le sensazioni muscolari**

1. MOVIMENTO E IMMOBILITÀ:



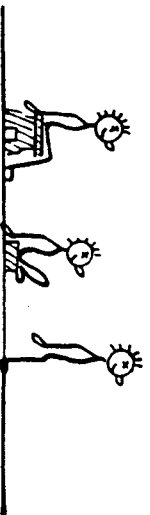
Controllo davanti allo specchio:

Fermo.

Elevare le braccia – arrestarsi al segnale.

.....

2. STRINGERE - LASCIAR ANDARE:



Controllo davanti allo specchio:

Stringere le mani – Allentarle.

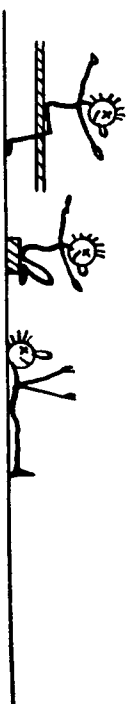
Stringere una mano (destra, sinistra) – Allentarla. L'altra
mano non si muove.

Stringere le mani – Allentare la destra, la sinistra.

.....

Una palla piccola in ciascuna mano:

Stringere la palla. Lasciarla andare. Constatere: la palla cade.



Alzare le braccia.

Stringere le mani, allentare le mani, lasciar andare le braccia.

Constatere: le braccia cadono.

(V. rilassamento segmentario).

3. TENERE - LASCIAR ANDARE:

a) Le braccia:

Alzare le braccia (orizzontali, oblique, verticali).

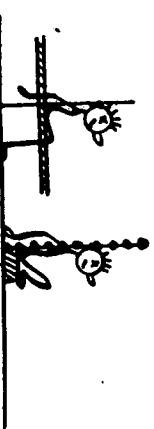
Tenerle alzate per un tempo abbastanza lungo da provocare
una leggera fatica.

Lasciar cadere le braccia.

Alzare le braccia – Tenerle alzate per un istante – Lasciar
cadere le braccia.

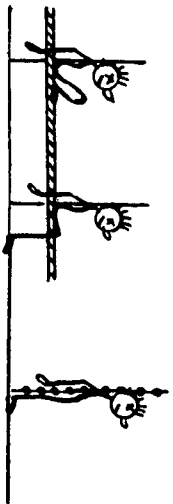
Braccia alzate: lasciar cadere le braccia – Frenare la caduta –
Lasciar cadere ad un segnale.

b) La testa:



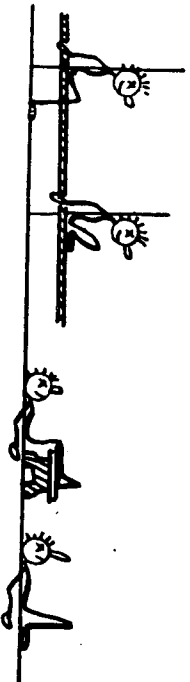
Stendere il collo dorsalmente. Lasciar cadere la testa.

c) *Il dorso:*



Tenere il dorso aderente al bastone, alla spalliera. Lasciarlo andare.

4. SPOSTARE:



Spostare un braccio (in avanti, di fianco). Ritornare alla posizione iniziale. Spostare l'altro braccio. Ritornare alla posizione iniziale.

Spostare le braccia (in avanti, di fianco). Ritornare alla posizione iniziale.

Spostare le braccia. Ricondurre il destro, il sinistro alla posizione iniziale.

5. SLANCIARE:



In avanti (a, b):

Slanciare un braccio. Battere il suolo. Ritorno lento.

Slanciare l'altro braccio. Ritorno lento.

Slanciare le due braccia. Battere il suolo. Ritorno lento.

Lateralmente (c):

Slanciare le braccia. Battere insieme le mani. Ritornare.

Slanciare. Battere. Star fermi. Ritornare.

6. MOVIMENTO E MINIMO SFORZO:



In collegamento con gli esercizi di rilassamento globale e segmentario:

Alzare un braccio solo, col minimo sforzo. Lasciarlo cadere.

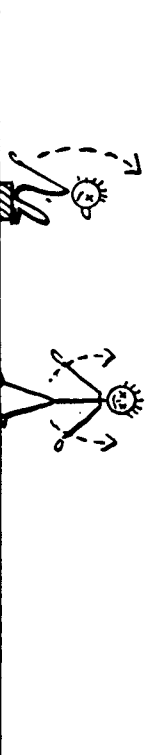
Gambe distese: piegare lentamente una gamba col minimo sforzo necessario. Lasciarla andare (la gamba si distende).

Lo stesso esercizio, piegare completamente. Piegare allo stesso modo la seconda gamba.

.....

V. Coscienza delle sensazioni elementari:
le sensazioni cinestetiche

CON L'AUTO DELLO SPECCHIO:



Elevare lateralmente le braccia all'orizzontale. Lasciar cadere le braccia.

Chiudere gli occhi. Ripetere.
Aprire gli occhi: constatare, correggere.
Allo stesso modo: elevare obliquamente le braccia, elevarle in modo asimmetrico.

Estendere le braccia tenendo il bastoncino, il ceppo (concre-
tizzazione, funzione del peso che mette in rilievo le sensazioni).

LATERALMENTE ALLO SPECCHIO:

Elevare le braccia stese in avanti.

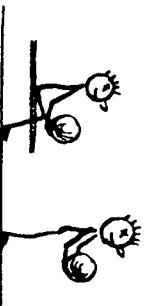
N. B. In linea generale non bisogna, con i ritardati mentali, fare un uso troppo prolungato degli esercizi ana-
litici, che li stancano subito; questi esercizi dovranno dunque essere molto brevi e strettamente integrati agli altri esercizi di educazione motoria e psico-motoria. D'altra parte gli esercizi di rilassamento segmentario e di coordinazione oculo-manuale sono un altro mezzo per educare le sensazioni muscolari e cinestetiche.

VI. Orientamento del corpo (in relazione agli esercizi di organizzazione dello spazio)

1. NOZIONI DI DESTRA, SINISTRA,

AVANTI, INDIETRO, ALTO, BASSO:

L'insegnante e il bambino sono faccia a faccia; ciascuno dei due tiene un pallone, prima seduti, poi in piedi.



L'insegnante esegue a specchio e parla: a destra, a sinistra, in alto... Il bambino copia e ripete.

L'insegnante esegue a specchio. Il bambino copia e parla (da solo).
Il bambino esegue da solo. Al comando, tende il pallone a destra, a sinistra... più in fretta che può.

Il bambino sta in piedi sul sacco, sul blocco ...



Saltare a destra, a sinistra, avanti, indietro.

2. AUTOMATIZZAZIONE DELLE NOZIONI DI DESTRA E DI SINISTRA:

Con il pallone gonfiabile:

Il pallone cade verticalmente. Al comando il bambino deve colpirlo con la mano richiesta (destra o sinistra).

Il pallone arriva di faccia: colpirlo con la mano destra o con la sinistra.

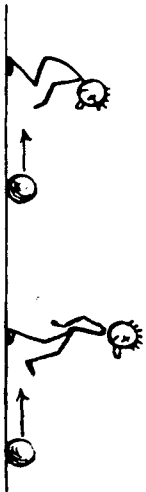
Il pallone arriva di lato: colpirlo con la mano destra o con la sinistra.

Mantenere il pallone in aria colpendolo con una sola mano (destra o sinistra).

Mantenere il pallone in aria colpendolo con la mano richiesta.

N. B. All'inizio preparare la mano, poi ritardare progressivamente il comando.

Pallone leggero, poi palle grosse e palle piccole; si spostano lentamente e progressivamente più in fretta:



Fermare il pallone con la mano destra, con la sinistra. Fermare il pallone con il piede destro, con il sinistro. Fermare il pallone con la mano destra o con la sinistra, con il piede destro o con il sinistro.

N. B. All'inizio preparare la mano o il piede richiesti. Poi il bambino attende il comando in piedi, senza muoversi. In seguito ritardare progressivamente il comando.

Palle piccole di vari colori:

2 palle (rossa e blu): prendere la palla rossa nella mano destra, la palla blu nella mano sinistra.

2 palle (rossa e blu): devi riportare la palla rossa con la mano destra, la palla blu con la mano sinistra.

Il bambino ripete il comando. L'insegnante lancia le palle. Il bambino va a prenderle e le riporta.

Lo stesso esercizio, il bambino sceglie le palle richieste fra 3, 4, 5... palle di colore diverso, che vengono lanciate insieme e che vanno a finire qua e là per la sala.

Nello stesso modo: riportare 2 palle blu con la mano destra, una palla rossa con la mano sinistra.

Resistenza alla suggestione:

Quando queste nozioni sono ben automatizzate attraverso gli esercizi precedenti di imitazione dell'insegnante e quelli di salto:

Il bambino resiste alla suggestione: l'insegnante non esegue più a specchio, cerca invece, col gesto, di far sì che il bambino si sbagli.

3. INDIPENDENZA FRA IL BRACCIO DESTRO E IL SINISTRO:

In collegamento con gli esercizi di coordinazione oculomanuale e di indipendenza degli arti superiori.

Dal pallone leggero alla palla media:

Far rimbalzare il pallone contro il suolo colpendolo con la mano destra, con la sinistra.

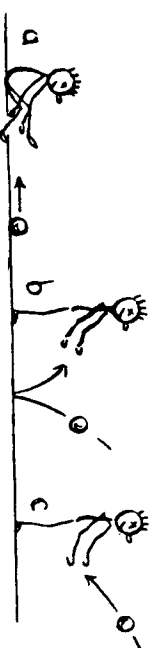
Lo stesso esercizio. Colpire alternativamente con la mano destra e con la sinistra.

Lo stesso esercizio. Colpire 2 volte con la mano destra, 2 volte con la mano sinistra.

Lo stesso esercizio. Colpire con la mano comandata dall'insegnante, la destra o la sinistra.

Palle piccole:

Progressione:



a) Posizioni di partenza: seduti per le palle che rotolano al suolo (a), in piedi per le palle lanciate in aria oppure che rimbalzano contro il suolo (b) e (c).

b) Traiettoria: la palla rotola al suolo, il bambino riceve la palla dopo rimbalzo, riceve la palla lanciata in aria.

Ricevere una sola palla:

Ricevere la palla che rotola, con la mano destra o con la mano sinistra.

Ricevere la palla dopo rimbalzo, dal disotto (mano destra o sinistra).

Ricevere la palla che rotola dal disopra (mano destra o sinistra).

Ricevere direttamente la palla lanciata in aria (mano destra o sinistra).

Ricevere due palle di colore diverso:

Dopo aver precisato, mano destra: palla rossa, mano sinistra: palla blu e dopo che il bambino ha ripetuto la consegna.

Fermare le 2 palle che rotolano una in ritardo rispetto alla
altra.

Fermare le 2 palle che rotolano insieme.

Fermare le 2 palle che rotolano una in ritardo rispetto all'altra, ma a traiettorie incrociate.

Fermare le 2 palle che rotolano insieme a traiettorie incrociate.

Ricevere 2 palle che rimbalzano l'una dopo l'altra.

Ricevere 2 palle che rimbalzano insieme.

Ricevere 2 palle lanciate in aria, una in ritardo rispetto all'altra.

N. B. Aumentare gradualmente la distanza e precisare il comando (mano destra: palla rossa, mano sinistra: palla blu), dapprima al momento della partenza delle palle, poi sempre più in ritardo.

B. Rilassamento globale e segmentario

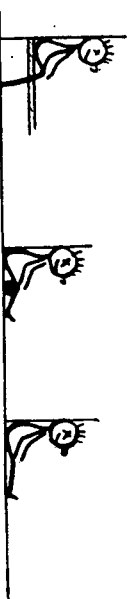
Questa educazione, necessariamente analitica, vien fatta sempre all'inizio della lezione. Grazie alla riduzione delle tensioni, il rilassamento globale permette il decondizionamento, favorendo così l'equilibrio emozionale e la disponibilità mentale. Il rilassamento segmentario è un'educazione

dell'attenzione interiorizzata portata sulla percezione, dei diversi elementi del corpo ed è quindi un'educazione del controllo corporeo. Il rilassamento interviene anche, in forma globale e di breve durata, durante e alla fine della lezione, come riposo.

I. Esercizi elementari

1. POSIZIONI SEDUTE:

- Seduto al banco, dorso appoggiato (al muro, alla spalliera).
- Seduto al suolo, dorso appoggiato, sacco di sabbia sotto le ginocchia.
- Seduto al suolo, dorso appoggiato, gambe allungate.



Una palla in ciascuna mano, seduto sulla panca (o sul suolo): stringere la palla, lasciarla andare, non muoversi.

Le mani appoggiate sulla panca (o sul suolo): stringere le mani, allentarle, non muoversi.

Seduto di fronte allo specchio: stringere le mani, stringere gli occhi, allentare le mani, allentare gli occhi (« Sei molto più bello! »).

Le mani posate sulle cosce: (« Guardati le mani, non si muovono più »).

« Guardati le mani, guardati i piedi, non si muovono più! ».

Le mani, i piedi non si muovono più. Chiudere gli occhi.

Chiudere gli occhi (dormire): la testa cade in avanti, di lato.

2. DECUBITO SUPINO:

Il bambino prende confidenza con l'insegnante.



a) Le mani appoggiano sul petto, le gambe sono ripiegate.

b) Le mani appoggiano sul petto, le gambe sono allungate.

L'insegnante è in ginocchio vicino al bambino: « Dammi le mani, dammi i piedi. Chiudi gli occhi... non farmi delle smorfie ».

Tiene gli occhi chiusi. Ti sveglierò...*
Il bambino affida il braccio (la gamba), che vengono messi in movimento dall'insegnante.

Il bambino da solo:



a) Un sacco di sabbia sotto la testa, un altro sacco di sabbia sotto le ginocchia;

b) Un sacco di sabbia sotto la testa, le gambe allungate e leggermente divaricate;

c) Decubito supino; le gambe allungate e leggermente divaricate.

Una palla in ciascuna mano, posata al suolo: stringere la palla, lasciarla andare. Non muoversi.

* Progressivamente: prolungare la durata della chiusura degli occhi, ottenere il rilassamento del viso, interessare il bambino alla durata, sfidandolo al gioco.

Una palla in ciascuna mano, posata al suolo: stringere, lasciar andare. Chiudere gli occhi.

Stringere le mani, stringere gli occhi, allentare le mani, allentare gli occhi. Non muoversi.

Con gli occhi chiusi: stringere gli occhi, stringere le mani, allentare gli occhi, allentare le mani. Non muoversi.

Con gli occhi chiusi: stringere gli occhi (smorfia), allentare gli occhi (sorriso).

Chiudere gli occhi piano: « Fa' come se dormissi, non preoccuparti, ti sveglierò... ».

Immobile: chiudere gli occhi, aprire gli occhi, chiudere di nuovo gli occhi.

Gli stessi esercizi accompagnando il rilassamento con l'espiazione.

Qualche procedimento per ottenere la fiducia del bambino, per farsi capire meglio:

Nel corso delle prime lezioni utilizzare un fratello, una sorella, un altro bambino (conosciuto) che si presti al gioco.

Utilizzare la forma di gioco: « Metto a letto la bambola, la rincalzo... chiude gli occhi, dorme. La sveglio... ».

Utilizzare una vera bambola, che chiuda gli occhi.
Utilizzare una bambola di pezza, con le braccia e le gambe molli...*.

II. Il rilassamento globale

Lo stadio precedente, degli « esercizi elementari », conduce il bambino al controllo dell'immobilità piuttosto che ad una vera e propria distensione.

Arriviamo ora agli esercizi che permettono di ottenere un rilassamento totale.

1. PRESA DI COSCIENZA DELLA DISTENSIONE, DEL RILASSAMENTO

Nella posizione di decubito supino, con i piedi leggermente divaricati, le palme delle mani al suolo, gli occhi chiusi (interiorizzazione delle sensazioni).

* E' inteso che all'aumento delle difficoltà deve corrispondere un aumento della durata.