

Insegnare la decontrazione



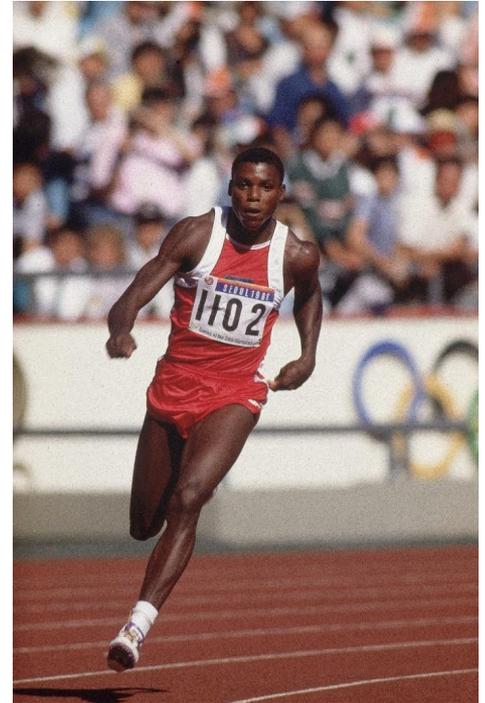
(Da un approccio di tipo metacognitivo verso una didattica enattiva)

La decontrazione è un'abilità trasversale, importante per qualsiasi sport (e non solo sport)

**Crescere nello sport per
crescere nella vita**

www.demotu.it

Giulio Rattazzi



Unità di apprendimento, da una didattica metacognitiva a una didattica enattiva



Questa presentazione ha lo scopo di presentare **un'unità di apprendimento** (termine inserito di proposito) per dimostrare praticamente un approccio didattico di tipo metacognitivo, che si basa su argomenti trattati nelle precedenti presentazioni, allo scopo di "insegnare" la decontrazione muscolare, abilità trasversale, importantissima per la pratica di qualsiasi sport (non solo sport, ma direi fondamentale nella vita quotidiana)

Andando avanti con il proseguo dell'unità di apprendimento ci accorgeremo che a un certo punto, per completare e favorire l'apprendimento, passeremo da un approccio di tipo metacognitivo ad accenni di didattica enattiva.





Premessa

Per una didattica metacognitiva, al fine di favorire gli apprendimenti attraverso le conoscenze, non è per forza necessario basarsi (come vedremo nelle prossime slide) su argomenti e principi rigorosamente scientifici, soprattutto se stiamo lavorando con dei bambini, l'importante che le nostre proposte siano logicamente sostenibili



insegnare la decontrazione (Conoscenza)



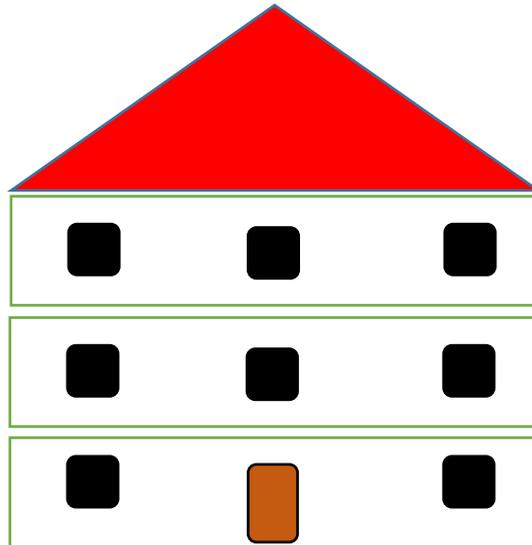
**Formulare una domanda metafora per
facilitare l'apprendimento dei principi**



Esempio di domanda da porre a un/dei bambino/i:



<< Immagina di vivere in una casa di 3 piani, è sera, ti trovi al primo piano dell'abitazione, dove accendi la luce per vederci?>>



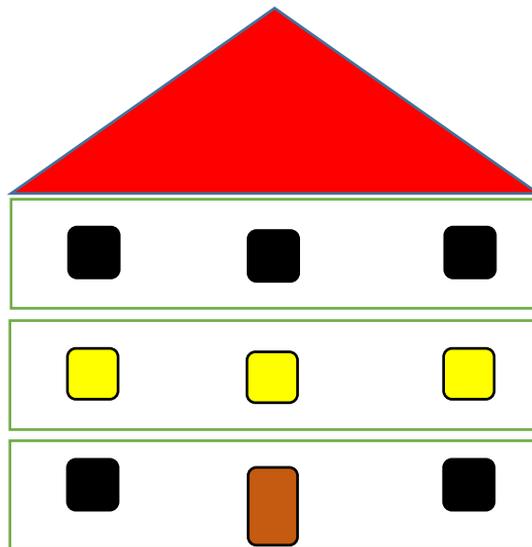


Ovviamente il vostro allievo risponderà:

<< Al primo piano >>

Voi replicherete:

<< E quando vai al secondo piano dove accenderai la luce?>>



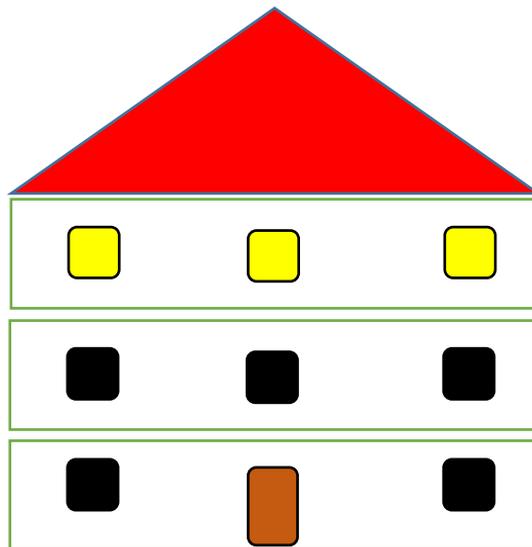


Ovviamente, il vostro allievo risponderà:

<< Al secondo piano >>

Voi ancora replicherete:

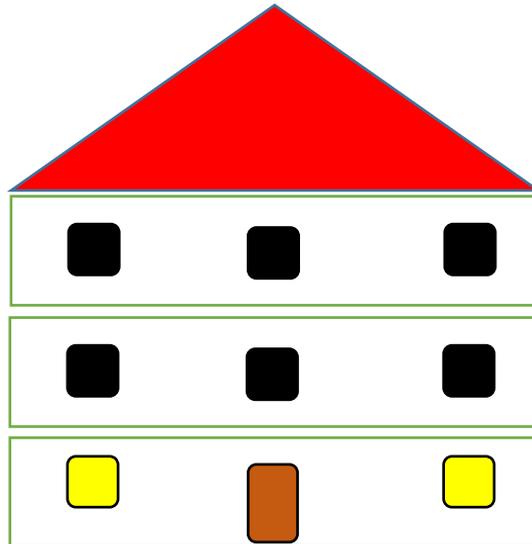
<< E quando scendi a piano terra dove accenderai la luce?>>





Quindi, ancora una volta il vostro allievo risponderà correttamente:

<< Al piano terra >>



Una volta che il vostro allievo avrà preso coscienza di questo concetto,
(per farla breve)

Poniamogli questa riflessione:

<< Per correre anche il tuo organismo ha a disposizione un certo quantitativo di energia, quindi , mi spieghi:

Come mai, quando corri, contrai sia i muscoli della faccia e sia i muscoli delle spalle?

**Pensi di andare più veloce in questo modo?,
Trovi utilità nel farlo?**

Considerando che questi muscoli non sono necessariamente coinvolti durante la corsa, non ti sembra che sia uno spreco di energie inutili?

Anzi..., non ti sembra controproducente questa modalità di muoerti? >>



Per raggiungere pienamente
lo scopo, quanto detto non basta

Bisogna inventarsi qualcos'altro





Da un approccio metacognitivo si passa
alla didattica enattiva

Credo che non esiste un solo metodo per
raggiungere uno scopo, le strade da percorrere
possono essere tantissime, come dice Machado

Caminante no hay camino sino estelas en la mar...

Viandante non c'è una via ma scia sul mare ...

La via si fa col cammino...





Non esiste un solo metodo...

Credo che un professionista dell'educazione, se tale vuole essere considerato, non può basare la propria didattica esclusivamente su un solo metodo. Le persone sono diverse, le circostanze sono diverse, le situazioni sono diverse, per questo credo che i metodi conosciuti da parte di un insegnante siano un po' come gli attrezzi dell'artigiano dentro la propria cassetta. Nessuno si sognerebbe di avvitare una vite con un martello, oppure stringere un bullone con un cacciavite, per ogni funzione da svolgere è previsto un attrezzo diverso, così allo stesso modo, circostanze diverse richiedono metodi diversi, anche se a volte miscelati fra loro.



Questo perché?

Apprendere è il processo durante il quale il soggetto modifica la propria struttura sistemica e la propria rete concettuale, e conferisce nuove relazioni fisiche e mentali.

Al fine di favorire l'apprendimento, il prerequisito indispensabile è considerare la centralità dell'allievo servendosi della circolarità intrinseca tra teoria e prassi. Un professionista dell'educazione deve essere capace di operare in contesto proponendo problematiche soluzioni legate al qui e ora, difficilmente riproducibili e interpretabili solo in base a teorie generali sull'apprendimento, quindi l'attenzione deve necessariamente spostarsi sulla relazione tra progettazione didattica e regolazione in azione. Contemporaneamente l'azione è anche lo spazio-tempo, in cui il docente attua, continue micro-regolazioni collocate in un contesto (nel contesto esiste, risiede, ma soprattutto è centrale la persona) sempre soggetto a modifiche.

Considerazioni sulla base del libro «Didattica enattiva» di Pier Giuseppe Rossi, Franco Angeli



Per questo motivo ha senso parlare di didattica enattiva

Fino a questo momento abbiamo parlato di didattica metacognitiva, un approccio, direi, che ricorda una filosofia di tipo platonico, ricorda molto il mondo delle idee di Platone, come per indicare qualcosa che viene calato dall'alto, una modalità, chiamata dagli inglesi, di tipo Top-down.

Ma, il professionista del movimento, non può non considerare il corpo e la sua importanza. Non dimentichiamo che l'intelligenza è nata per servire il corpo (ammesso e non concesso che mente e corpo siano separabili) e non il contrario, per questo motivo, come vedremo nel proseguo delle prossime slide, cercheremo di capire come sia importante e possibile cominciare a considerare la didattica enattiva

Cos'è la didattica enattiva ?



Cos'è la didattica enattiva?

L'Enattivismo si propone come una possibile alternativa alle teorie rappresentazionali della cognizione rivalutando il ruolo del corpo e dell'azione nel processo di conoscenza. Rifiutando il dualismo mente-corpo, l'Enattivismo enfatizza l'inestricabile accoppiamento esistente tra i processi cognitivi, il corpo e l'ambiente. Qing et al. parlano di un doppio embodiment: la mente sarebbe incorporata in un organismo considerato nella sua interezza che a sua volta è situato in un più ampio contesto biologico e culturale. Per l'Enattivismo non esiste alcuna separazione: Il soggetto non è di fronte al mondo, ma è nel mondo, affermano Varela, Thompson e Rosch , grazie al possesso di un corpo con una determinata struttura biologica, neurologica, senso-motoria, con proprie abilità e capacità, un corpo che offre determinate possibilità di azione sulla realtà e che pone il soggetto in interazione con l'altro da sé .

Dalla tesi di dottorato dal titolo:

L'ENATTIVISMO. POSSIBILI IMPLICAZIONI PER L'ANALISI DELL'AGIRE DIDATTICO.

della dottoressa VALENTINA PRENNA con relatore Chiar.mo Prof. PIER GIUSEPPE ROSSI
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MACERATA



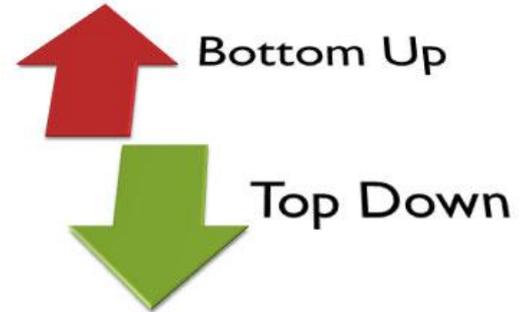
Ritorniamo alla nostra unità di apprendimento che avevamo lasciato poco prima e capovolgiamo il paradigma

Non più soltanto con un approccio metacognitivo, di tipo top-down.

Consideriamo adesso il corpo nell'ambiente, al centro delle nostre attenzioni, quindi un approccio di tipo

Bottom-up

Nel prossimo esempio, in realtà (come, invece, vedremo realmente nel prosieguo delle prossime presentazioni) non siamo ancora pienamente nello spirito di una didattica enattiva, ma comunque cominciamo a muovere i primi passi verso di essa

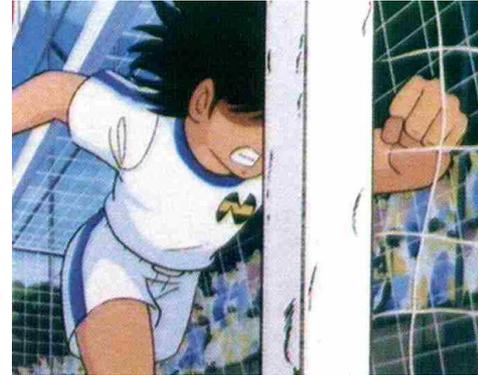


Soprattutto con i ragazzi...

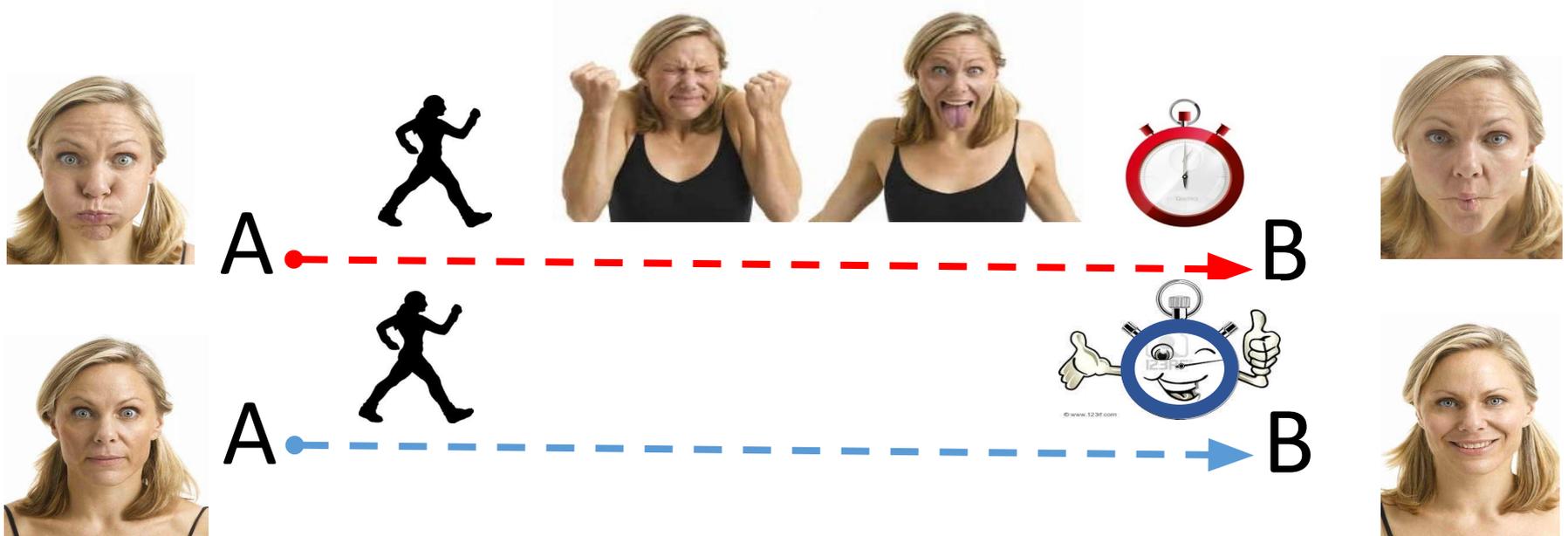
(quanto più piccoli sono tanto più è vera questa affermazione)

L'apprendimento, se non viene sperimentato sulla propria pelle, o meglio, se non viene vissuto attraverso il proprio corpo in movimento, non può essere pienamente completato

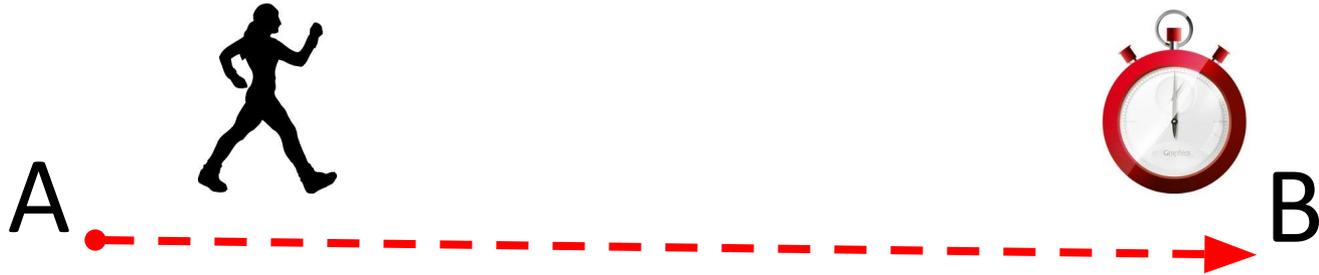
Per questo, se l'allievo non sbatte (metaforicamente) i denti o la testa, contro le proprie credenze errate, non possiamo essere certi che tali apprendimenti siano stati realmente favoriti



Quindi per la seconda parte della nostra unità di apprendimento, al fine di favorire l'apprendimento, potremmo basarci su questo gioco/esercizio



Chiedere al proprio allievo di percorrere per 2 volte lo stesso tragitto (dal punto **A** al punto **B** di circa m 10) secondo due modalità differenti





Prima modalità

I. *Vai camminando dal punto A al punto B (m 10) contraendo quanti piú muscoli puoi*



A



B

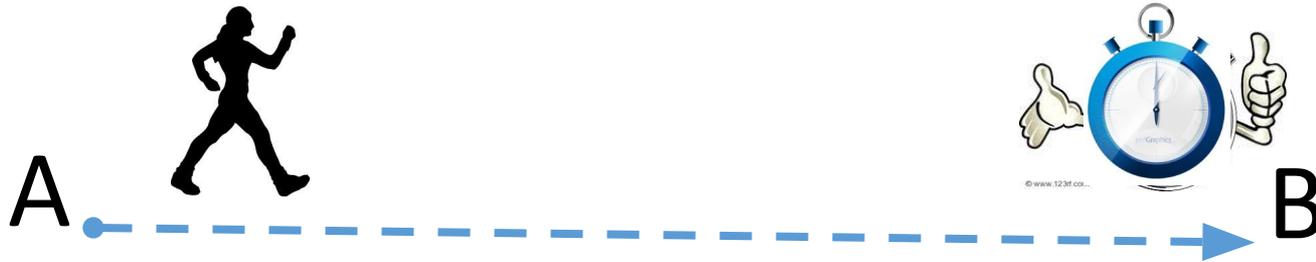


È necessario che l'istruttore prenda il tempo con un primo cronometro e non azzeri il tempo a fine tragitto

Seconda modalità



II. Adesso ripercorri lo stesso tragitto di prima, camminando nel modo più (sciolto) rilassato possibile



Anche in questo caso è necessario che l'istruttore prenda il tempo , ma con un secondo cronometro , ovviamente, senza azzerare il tempo al fine del tragitto , in modo che entrambi i tempi siano visualizzabili poi

Alla fine delle 2 prove poniamo una domanda al bambino:

<< Secondo te dove hai ottenuto il tempo minore?

Nella prima o nella seconda prova? >>



A



B



A



B



Ripeto: percorsi 2 volte il tragitto secondo le modalità precedentemente indicate, chiedere all'allievo:

<<Secondo te, tra le 2 modalità: quella contraendo tutti i muscoli e quella camminando in modo decontratto>>

Quando hai impiegato il minor tempo per percorrere il tragitto?>>

È molto probabile che il nostro allievo, tenendo in considerazione che ha impiegato un maggiore sforzo durante la prima prova, erroneamente risponda:

<<Ho impiegato minor tempo nella prima modalità, quando ho contratto tutti i muscoli...>>





A questo punto l'istruttore...

Arrivati a questo punto l'istruttore dovrà semplicemente compiere l'azione di far vedere i tempi di entrambi i cronometri, così facendo metterà in condizioni l'allievo di comprendere che la seconda prova è stata più veloce della prima.

Inoltre l'istruttore dovrà effettuare una domanda finale nella quale dovrà chiedere:

<< Quindi secondo te, quando corri (salti, lanci, giochi ecc..) conviene contrarre anche altri muscoli, che non sono necessariamente coinvolti nella corsa, oppure, meglio mantenerli quanto più rilassati possibile?>>





Quasi certamente...

Il nostro allievo risponderà;

<<Meglio essere rilassati durante la corsa...>>

È solo in questo preciso momento che potremmo essere sicuri che il nostro allievo avrà raggiunto il grado di consapevolezza voluto e l'applicazione pratica del nostro insegnamento>^





N.B.

Potrebbe capitare che, considerando che lo spazio da percorrere è soltanto di m 10 e/o per altri motivi circostanti, il nostro allievo impieghi meno tempo durante la prima prova. Per noi istruttori questo non è importante, non è da considerare, infatti ciò che è necessario è trasferire un principio; per questo eventuale caso, a fin di bene, è consentito anche barare, (un piccolo inganno consentito che non danneggia nessuno, anzi...) mostrando comunque un tempo inferiore per la seconda prova.





E quando qualcosa non funziona?



Quando c'è un intoppo nel processo d'apprendimento?



Cosa facciamo?

Armati di tanta pazienza



Facciamo le nostre riflessioni, riconsideriamo tante cose, frughiamo nella cassetta degli attrezzi e ricominciamo a ricercare e ipotizzare nuove proposte di lavoro...





L'importanza dell'Educazione Fisica nella Scuola

Anche per questi motivi, l'Educazione Fisica trova un ruolo fondamentale nella scuola, soprattutto per le scuole primarie,

infatti grazie a lavori interdisciplinari, in collaborazione con altri docenti di altre materie, attraverso il corpo in movimento, inteso come fulcro per ogni esperienza, è possibile favorire nuovi importanti apprendimenti.

Non a caso in Svizzera, come avremo modo di appurare nelle prossime presentazioni, sono nate nuove sperimentazioni, infatti, in alcune scuole primarie, sono stati allontanati i banchi scolastici per permettere l'insegnamento attraverso il corpo, perchè si crede che il movimento sia alla base per qualsiasi apprendimento !!!





www.demotu.it

La formazione giovanile

Fine dell'ottava parte

**Arrivederci alla prossima puntata nella quale presentatoun
articolo dal titolo**

«Motricità, linguaggio e apprendimento» di Alberto Oliverio

Giulio Rattazzi