

Impressione

«Gli stimoli deboli hanno un effetto scatenante. Gli stimoli moderati trasformano. Gli stimoli forti inibiscono. Gli stimoli eccessivi distruggono.»
(Kükelhaus, in Weber, 2004)



(PluSport)

Ampliare le esperienze motorie e migliorare la capacità percettiva

«voglio provare»

Ogni sport ha i propri stimoli e permette di provare diverse sensazioni ed esperienze motorie. La prospettiva «Impressione» consiste nel promuovere esperienze motorie, corporee e diverse capacità percettive. Lo sport offre esperienze motorie varie e insolite che coinvolgono tutti i sensi, in particolare anche le qualità sensoriali vestibolari, cinestetiche e tattili, spesso trascurate. L'esperienza del fascino può stimolare in modo duraturo la motivazione al movimento, ad esempio in situazioni spaziali particolari quali lo scivolamento senza sforzo in acqua, il «volare» durante i salti con fasi di volo accentuate, ecc.

Esperienze motorie

Le esperienze motorie vengono acquisite durante tutta la vita, memorizzate come abilità motorie e possono essere recuperate nella memoria motoria. Le molteplici esperienze motorie influiscono positivamente sulla percezione del corpo e sulla sensazione generale di movimento (sensazioni, percezioni e idee di movimento). Favoriscono l'interazione tra prestazioni sensoriali e motorie (senso-motricità) e facilitano così l'apprendimento rapido di nuovi movimenti.

Offrire un'ampia gamma di esperienze motorie è importante per lo sviluppo fisico, psichico e cognitivo, soprattutto in età prescolare e scolare. Non si tratta semplicemente di offrire e organizzare programmi di attività fisica. L'obiettivo è piuttosto quello di concedere tempo, spazio e tranquillità per provare il movimento e provare la sensazione che ne deriva. Per la promozione e il mantenimento della salute, le molteplici esperienze motorie rimangono di grande importanza per tutta la vita.

Le esigenze di base per uno sviluppo motorio sano nei bambini possono essere riassunte come segue (Nickel, 1990; Baumann, 2016):

- + correre giocando, scappare e correre velocemente
- + saltare verso l'alto e in lungo
- + saltare dall'alto
- + dondolare e oscillare nello spazio
- + arrampicarsi e cercare con lo sguardo
- + vivere l'ebbrezza della capriola e della rotazione
- + mantenere la concentrazione e l'equilibrio
- + cercare situazioni rischiose e gestirle l'emozione del cuore che batte forte
- + imparare e mostrare le acrobazie
- + sforzarsi fino a sentire una fatica benefica
- + scivolare, derapare, muoversi su ruote o rotelle
- + giocare intensamente su e con gli attrezzi sportivi
- + muoversi a ritmo
- + lasciarsi affascinare da palle (oggetti) che ruotano e volano
- + Giocare con l'acqua e in acqua
- + confrontarsi, misurarsi
- + nascondersi
- + giocare a rivestire dei ruoli

Capacità percettiva – sensi

La capacità di percepire con i sensi le informazioni provenienti dall'ambiente e dall'interno del corpo permette all'essere umano di confrontarsi con sé stesso e con il mondo che lo circonda. La percezione sensoriale e l'elaborazione degli stimoli avvengono filtrando e riunendo le singole informazioni in un'impressione generale individuale (Affolter, 1975). I processi di integrazione sensoriale (Ayres, 1984) costituiscono la base per la costruzione di complessi sistemi sensomotori, psichici e cognitivi che consentono un comportamento coordinato e un'azione mirata e sistematica. Lo sviluppo della percezione e del movimento sono strettamente correlati e sono influenzati dalle esigenze ambientali.

La descrizione e il numero dei sensi variano a seconda del modo di osservazione (fisiologia sensoriale, psicologia dello sviluppo, antroposofia, ecc.). Una buona panoramica si trova in Zimmer R. (1995, pagg. 52-55). Nell'ambito del movimento e dello sport si usa la seguente suddivisione:

Sistema sensoriale	Attività di cognizione	Organo sensoriale	Recettori	Stimolo	Informazione acquisita
Sistema visivo	Vedere	Occhio	Fotorecettori, bastoncelli, coni	Onde luminose	Luminosità, colori, forma, valutazione della posizione di oggetti e esseri viventi
Sistema uditivo	Ascoltare	Orecchio	Meccanorecettori (recettori acustici)	Onde sonore	Tono, suoni, volume, rumori, lingua, tipo e luogo degli eventi sonori
Sistema tattile	Tastare, toccare	Pelle, mano, bocca	Recettori del contatto e della temperatura, meccanorecettori	Stimoli meccanici, contatto con la pelle	Dimensioni, forma, consistenza, superficie degli oggetti, temperatura
Sistema cinestetico	Sensibilità propriocettiva, sensazione di movimento	Visione, muscoli, articolazioni	Propriocettori	Contrazione muscolare, movimento	Posizione delle parti del corpo l'una rispetto all'altra, tensione muscolare, forza del proprio corpo, peso degli oggetti
Sistema vestibolare	Regolazione dell'equilibrio	Apparato vestibolare	Meccanorecettori	Accelerazione lineare, accelerazione angolare	Posizione e orientamento nello spazio, accelerazione del proprio corpo, sensazione di equilibrio
Sistema olfattivo	Annusare	Naso, cavità nasale	Chemiorrecettori, cellule olfattive	Composti chimici gassosi	Controllo ambientale, igiene, controllo degli alimenti
Sistema del gusto	Gustare	Bocca, cavità orale, palato, lingua	Chemiorrecettori, meccanorecettori, papille gustative	Stimoli chimici	Controllo dell'alimentazione, controllo dell'assunzione e della lavorazione degli alimenti

Sistemi di percezione (Zimmer, 1995, pp. 56-57)

Esperienza corporea

Per esperienza corporea si intendono le esperienze con il proprio corpo, la percezione del corpo altrui e l'esperienza del corpo nello specchio di un altro. Può essere sia cognitiva che affettiva, conscia o inconscia e ha un influsso diretto sulla psiche e la motricità (Lienert, Sägeser & Spiess, 2010). Il termine «esperienza corporea» può essere suddiviso nei due settori «schema corporeo» e «immagine corporea» (Bielefeld, 1991).

Schema corporeo – ambito cognitivo / percettivo

- + Orientamento del corpo: l'orientamento sul e nel proprio corpo con l'ausilio della sensibilità superficiale e propriocettiva, in particolare della percezione cinestetica.
- + Dilatazione corporea: la valutazione delle dimensioni e dell'estensione spaziale del proprio corpo.
- + Conoscenza fisica: conoscenza della costruzione e del funzionamento del proprio corpo e delle sue parti, compresa la distinzione tra destra e sinistra.

Immagine corporea – ambito emozionale / affettivo

- + Consapevolezza del proprio corpo: l'attenzione rivolta al proprio corpo, ovvero la rappresentazione psichica del proprio corpo o delle sue parti nella coscienza dell'individuo.
- + Confini corporei: vivere il proprio corpo come nettamente distinto dall'ambiente circostante.
- + Atteggiamento verso il proprio corpo: l'insieme degli atteggiamenti rivolti al proprio corpo, in particolare all'aspetto, come l'insoddisfazione o la soddisfazione verso il proprio corpo.

Persone con disabilità

Le persone con una disabilità sperimentano limitazioni nel movimento e nella percezione in modi diversi. Per questo la varietà delle esperienze motorie e fisiche che consentono di apprendere e promuovere consapevolmente le capacità percettive è ancora più importante.

Le difficoltà nell'esecuzione di movimenti complessi non devono essere interpretate solo come conseguenza della disabilità. Spesso sono riconducibili anche a un'esperienza pregressa limitata. Questo vale in particolare per le persone con disabilità visiva (Bietz, 2020) o cognitiva (Schuppener, in Giese & Weigelt, pagg. 66-90).

La vicinanza dell'organo uditivo all'organo dell'equilibrio può causare anomalie motorie e disturbi dell'equilibrio nelle persone con disabilità uditiva. La promozione della capacità percettiva vestibolare e tattile-cinestetica è particolarmente importante in questo senso.

I disturbi delle capacità percettive tattili, cinestetiche e vestibolari può causare difficoltà motorie e comportamentali nonché sviluppare disturbi dello sviluppo sociale ed emotivo (Beigel, 2005):

- + percezione tattile: evitare l'attività fisica, movimento inadeguato; mancato rispetto delle distanze, evitare i contatti; rabbia, pianto, ansia
- + percezione cinestetica: goffaggine, dosaggio della forza; litigi, mimica, percezione di sé, affaticamento, contrazione
- + percezione vestibolare: inciampare / cadere, goffaggine, comportamento esagerato; irrequietezza / comportamento puerile, evitamento, difficoltà di concentrazione; ansia, insicurezza, distrazione

In molti casi, le persone con disabilità fisiche percepiscono il proprio corpo come la causa delle limitazioni. Un confronto con il proprio corpo può essere piuttosto problematico. Inoltre, limitazioni motorie, disturbi della percezione ed esperienze sociali possono influenzare negativamente l'immagine corporea.

È importante mettere in primo piano le esperienze di base di movimento e percezione nelle persone con disabilità gravi e multiple. Anche se i movimenti sono minimi, consentono di percepire il proprio corpo e l'ambiente in modo versatile.

Bibliografia utilizzata e di approfondimento

Aeppli, W. (1996). Sinnesorganismus, Sinnesverlust, Sinnespflege – Die Sinneslehre Rudolf Steiners in der ihrer Bedeutung für die Erziehung. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben GmbH.

Affolter; F. (1975). Wahrnehmungsprozesse, deren Störung und Auswirkung auf die Schulleistung, insbesondere Schreiben und Lesen. In Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie (S. 3). Göttingen: Hogrefe Verlag.

Ayres, A. (1984). Bausteine der kindlichen Entwicklung. Berlin: Springer Verlag.

Baumann, H, Baumann, E. (2016). Mut tut gut. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.

Beigel, D. (2005). Beweg dich Schule – eine «Prise Bewegung» im täglichen Unterricht der Klassen 1-10. Dortmund: Borgmann.

Bielefeld, J. (1991). Körpererfahrung. Grundlage menschlichen Bewegungsverhaltens (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe Verlag.

Bietz, J. (2002). Bewegungsvorstellung und Blindheit – Eine repräsentationstheoretische und symboltheoretische Grundlegung. Reihe Motorik, Bd. 25. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag.

Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (2016). Lehrplan 21 - Fachbereich Bewegung und Sport. Consultato il 24. 11. 2020 su <https://v-ef.lehrplan.ch/index.php?code=b19|0&la=yes>

Giese, M., Weigelt, L. (a cura di) (2017). Inklusiver Sport- und Bewegungsunterricht – Theorie und Praxis aus der Sicht der Förderschwerpunkte. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Häusermann, S., Meyer, A., Schriber, S., Weidmann, E., Riedwyl, Ch. (2019). Sport ohne Grenzen – Bewegung und Sport mit Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen. Speziallehrmittel PluSport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.

Kurz, D. (2008); Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport, in: Kuhlmann, D. & Balz, E. (a cura di), Sportpädagogik. Ein Arbeitstextbuch (pagg. 162 – 172), Hamburg, Czwalina.

Lienert, S., Sägesser, J., Spiess, H. (2010). Bewegt und Selbstsicher – Psychomotorik und Bewegungsförderung in der Eingangsstufe, Grundlagen und Unterrichtspraxis. Bern: Schulverlag plus AG.

Nickel, U. (1990). Kinder brauchen ihren Sport. Celle: Pohl-Verlag.

Weber, A. (2004). Das Leben leben – Zitate aus Texten von Hugo Kükelhaus. Bern: h.e.p. Verlag

Zimmer, R. (1995). Handbuch der Sinneswahrnehmung. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.