

## **CORPO E MOVIMENTO PER LA PROMOZIONE DEL BENESSERE IN PROSPETTIVA INCLUSIVA**

### **BODY AND MOVEMENT FOR THE PROMOTION OF WELL-BEING IN AN INCLUSIVE PERSPECTIVE**

**Alessandra Lo Piccolo**

Università degli Studi Kore di Enna  
alessandra.lopiccolo@unikore.it

#### **Abstract**

The importance of corporeality in the processes of growth and development of the person, in a holistic dimension, brings together scholars from very different subject areas and different epistemological areas. The didactics through motor and play-sport activities is potentially capable of a broad and multi-sensorial involvement, because the body in teaching allows to combine the cold and repetitive information essential to the construction of knowledge.

The contribution intends to emphasize the centrality of the body and of the movement in the educational process and, specifically, in the inclusive process for the promotion of the well-being of the person.

L'importanza della corporeità nei processi di crescita e di sviluppo della persona, in una dimensione olistica, mette d'accordo studiosi provenienti da aree disciplinari anche molto diverse e ambiti epistemologici differenti. La didattica attraverso le attività motorie e ludico-sportive è potenzialmente capace di un coinvolgimento ampio e plurisensoriale, perché il corpo nella didattica consente di affiancare le informazioni fredde e ripetitive indispensabili alla costruzione dei saperi.

Il contributo intende porre l'accento sulla centralità del corpo e del movimento nel processo educativo e, nello specifico, in quello inclusivo per la promozione del benessere della persona.

#### **Keywords**

Educazione motoria, didattica, inclusione, benessere, corpo.  
Physical education, teaching, inclusion, wellness, body.

## Introduzione

Nella prospettiva di una educazione armonica ed integrale, promossa ed avvalorata nell'ambito delle relazioni educative, non si può prescindere da una costante considerazione della corporeità umana, delle dinamiche senso-percettive, psico-motorie e corporeo-relazionali; a tal fine, la riflessione pedagogica va volgendo sempre maggiore attenzione alla dimensione della corporeità della persona ed alla relativa cura delle scienze del movimento. L'importanza della corporeità nei processi di crescita e di sviluppo, in una dimensione olistica, mette d'accordo studiosi provenienti da aree disciplinari anche molto diverse e ambiti epistemologici differenti: dall'area biomedica a quella puramente umanistica e pedagogica vi è una unisona consapevolezza della necessità che uno sviluppo sano ed armonico non può che essere frutto di una attenzione alla persona nella sua complessità proprio a partire dal suo corpo, attenzione intesa come processo finalizzato alla formazione della propria corporeità<sup>1</sup>.

La motricità nel bambino si esprime nell'interazione delle componenti di carattere affettivo, emotivo e sociale e quelle di carattere cinestesico che il soggetto controlla attivamente. L'apprendimento di abilità motorie permette, in seguito, il passaggio dal gioco allo sport ma, nella scuola dell'infanzia, esso inizia a livello di esplorazione e scoperta ed è inserito in un processo di socializzazione fondamentale.

Parliamo dunque di educazione motoria integrata che diventa sinonimo di sviluppo personale e culturale per la formazione umana personale e collettiva.

Tale educazione, così importante, complessa, fondamentale nello sviluppo della persona nella sua interezza in quanto fondante la sua identità, non può, né deve avvenire tout court, su una spinta deterministica dettata da riforme, principi teorici o entusiasmi il più delle volte lasciati alla naturale inclinazione e disponibilità da parte di un insegnante particolarmente attento o sensibile alla tematica del movimento.

In tale direzione occorre procedere per mettere sempre di più e sempre meglio in luce l'importanza del movimento nella formazione umana sin dalla primissima infanzia e conseguentemente dalle primissime esperienze scolastiche, e da qui la necessità di progettare e formalizzare percorsi formativi specifici volti agli insegnanti, che ad oggi non hanno trovato adeguata espressione.

Ancora, infatti, la formazione degli insegnanti appare spesso anacronistica e slegata dagli stessi presupposti scientifici che la dovrebbero avvalorare.

Il paradigma scientifico del versante educativo del settore motorio-sportivo, in una prospettiva bio-educativa, è riconducibile ad un quadro di riferimento che mette in rapporto i campi d'indagine dei meccanismi di apprendimento e quelli delle esperienze corporee, i quali rientrano necessariamente in un campo interdisciplinare ove innestare e confrontare i diversi quadri teorici e le ricerche sperimentali realizzate nei vari settori scientifici. A partire da una rivisitazione epistemologica interdisciplinare delle attività ludico-motorie e sportive è possibile valorizzare la straordinarietà e la ricchezza della persona nella sua complessità, nel suo essere unitamente corpo e spirito, staticità e movimento. Le attività ludiche, motorie e sportive, nelle diverse fasi dell'età evolutiva, suggeriscono significati, permettono di effettuare ipotesi utilizzando il piano operativo e si pongono come un prezioso strumento di mediazione con il mondo.

La considerazione della dimensione corporea «non più come oggetto del mondo ma come mezzo della nostra comunicazione con esso» (M. Merleau Ponty, 2003), si accompagna all'idea di un corpo vivo, di un corpo personale, che parla di una presenza che ci rimanda al di là della sua materialità visibile: i sentimenti e gli stati d'animo sono di fatto invisibili ma resi manifesti agli altri attraverso il linguaggio corporeo che riveste addirittura un'importanza maggiore del

---

1 Cfr. Frauenfelder, Rivoltella, Rossi, Sibilio 2013; Frauenfelder, Santoianni, 2002; Frauenfelder, Santoianni, Striano, 2004; Frauenfelder 2001; Sibilio, 2012, in Rossi, Rivoltella; Gay, Hembrooke, 2004.

contenuto verbale nel determinare il significato del messaggio totale in quanto «il linguaggio è notevolmente dipendente e strettamente intrecciato alla comunicazione non verbale e vi sono molte cose che non si possono esprimere a parole [...] l'uso corretto della comunicazione non verbale è una parte essenziale della capacità sociale e di specifiche competenze sociali» che consentono la decodifica della comunicazione e la comprensione delle intenzioni dei nostri interlocutori, in una sorta di riconoscimento delle dinamiche motivazionali spesso inconscie che sono alla base della nostra impossibilità di non comunicare dato che «l'intero comportamento in una situazione di interazione ha valore di messaggio, vale a dire è comunicazione, ne consegue che comunque ci si sforzi non si può non comunicare» (P. Watzlawick, J.H. Beavin, & , D.D. Jackson, 1967).

La valorizzazione della dimensione corporea e dei giochi ludico-sportivi può far emergere la ricchezza e la straordinarietà della natura umana, indagando ed evidenziando il legame tra corpo, movimento, emozione e cognizione, per troppo tempo sottovalutato a causa di un retaggio storico-filosofico che affonda le sue radici più profonde nel dualismo cartesiano, che ha condizionato, e in alcuni casi condiziona tuttora, il riconoscimento tra corporeità ed apprendimento, tra esperienza attiva e plurisensoriale e meccanismi cognitivi, riducendo la didattica ad una modalità rigida e ripetitiva, ad uno schema unidirezionale ed arido per la trasmissione dei saperi.

La naturale spinta al fare e all'agire che caratterizza il periodo dell'infanzia va convogliata ed ottimizzata in percorsi di insegnamento/apprendimento che valorizzino la dimensione corporeo-cinestetica, favorendo un'educazione sensoriale poiché «i sensi essendo esploratori dell'ambiente, aprono la via alla conoscenza. In particolare, i giochi motori, le diverse forme di giochi sportivi e le attività di movimento possono essere originali ed efficaci strumenti per la formazione e possono fornire occasioni significative per apprendere regole e principi etici e morali, fondamentali al processo di socializzazione e democratizzazione (J. Dewey, 1916).

Allo stesso modo, possono rappresentare grandi alleati nel complesso processo educativo volto al benessere e alla salute che chiama in causa la relazione educativa nella sua peculiare valenza di cura.

### **Il corpo e il movimento: nuovi scenari di salute per l'attività fisica**

Il concetto di salute si è costantemente modificato nel tempo, per arrivare ad assumere, oggi, un'accezione molto più ampia di uno stato di benessere globale della persona.

Il concetto di "benessere" è un concetto di non facile definizione, fin troppo esteso e spesso utilizzato in modo generico; in quanto «presenta molte dimensioni, materiali e non materiali che vanno a quelle relative ai bisogni primari (salute, alimentazione, etc.), a quelli psicologiche (sentirsi bene in termini di stati d'animo e soddisfazione soggettiva), a quelle culturali (capacità di significazione e di senso), a quelle sociali (avere relazioni umane positive)» (D. Secondulfo, 2000). «In anni relativamente recenti, tale idea ha trovato una sua più ampia diffusione, soprattutto in rapporto all'ambito della cura del corpo, del movimento, della salute psicofisica». «L'idea del benessere, in quanto categoria multidimensionale e complessa, ci apre, dunque, a significati molteplici. Con l'ingresso nella tarda modernità si consolida e si diffonde un'idea di esso sempre più connessa a valori "post-materiali" che accentuano sempre più le esigenze di autorealizzazione individuale, che diversificano le esigenze di espressività legata alla corpo e alla natura, alla cura di sé, alla dimensione del piacere e alla estetizzazione del proprio vissuto corporeo» (P. de Mennato, 2006).

Il benessere non può, dunque, prescindere dall'assunzione, da parte degli individui di una responsabilità personale diretta e consapevole nei confronti del proprio benessere fisico, psichico e sociale. L'idea di benessere richiama, dunque, ad una visione dinamica di esso poiché esprime l'idea di una continua tensione, di natura progettuale, rispetto alla ricerca di un equilibrio tra sé e l'altro, tra corpo e psiche, tra affetti e razionalità critica, tra individuo ed ambiente.

Il benessere come progetto esistenziale ci richiama così ad una continua ricerca di equilibrio dinamico e non alla realizzazione e al possesso di uno stato. «L'idea di complessità riferita al benessere ci porta oltre una visione riduzionistica della corporeità come espressa dal modello biologico del corpo-macchina e oltre l'idea di corpo perfetto. È proprio grazie a questa prospettiva, che la persona può realizzare una condizione di benessere» (P. de Mennato, 2006).

Benessere diventa, quindi, vivere e abitare il proprio corpo con pienezza e completezza, senso di equilibrio, ma anche capacità critica-riflessivo rispetto a sé in quanto corpo. Tutto ciò significa imparare a socializzare le proprie esperienze ed i propri vissuti corporei, imparando a raccontarsi, a riflettere criticamente su di sé in quanto corpo.

«L'individuo prende coscienza del proprio corpo attraverso il rapporto con il mondo e, al contempo, prende coscienza del mondo per mezzo del proprio corpo» (M. Merleau Ponty, 1965). È proprio il corpo, che guida o devia il soggetto verso l'acquisizione consapevole di uno stile di vita rispettoso della propria corporeità e del proprio benessere.

L'individuo costruisce e ricostruisce la propria immagine corporea, in relazione all'immagine corporea condivisa dal gruppo sociale cui il soggetto appartiene e che gli permette di orientarsi nel contesto di vita, di interagire e di comunicare. «Sembra quindi esserci, da parte del soggetto, la ricerca di un continuo bilanciamento tra esperienza corporea intesa come esperienza privata da un lato, nella quale si iscrive il vissuto corporeo, inteso come esperienza soggettiva e come richiamo all'esperienza diretta del proprio corpo, un'esperienza corporea socialmente costruita, che enfatizza il rapporto con l'ambiente attraverso lo spazio che quest'ultimo riserva all'individuo nello svolgimento della sua quotidianità e attraverso l'immagine che di esso gli rinviano coloro che lo circondano» (P. de Mennato, 2006).

La costruzione dell'identità corporea, ci ha permesso di sottolineare la capacità e le responsabilità attive del soggetto nella costruzione della propria esistenza e nella scelta consapevole di stili di vita sani e rispondenti al proprio progetto di vita. La corporeità del soggetto, nel suo rapportarsi con la sfera delle rappresentazioni sociali di riferimento, prende forma attraverso un confronto attivo attraverso il quale il soggetto, portatore di un vissuto corporeo, può appropriarsi di determinati codici culturali di comportamento ma può anche rifiutarne altri che non rispondono al suo progetto di identità corporea. In tal senso gli individui sono in grado di operare e agire come creatori di preferenze, di scelte e schemi interpretativi ed il corpo diventa il tal modo lo spazio nel quale prendono forma i "saperi non formalizzati", che tanta parte giocano nelle nostre azioni, valutazioni, scelte (P. de Mennato, 2006).

«Quindi gli individui si muovono tra il desiderio di sviluppare una propria, intima e personale esperienza corporea, a cui corrisponde sempre una immagine di se stessi che viene proiettata idealmente dinanzi a noi, e il desiderio di emulare, imitare e fare propri modelli culturali corporei verso i quali si prova affinità, verso quella "cultura del corpo" e verso quel determinato gruppo sociale rispetto ai quali conformare il proprio bisogno di appartenenza e di riconoscimento» (R. Sassatelli, 2004). L'individuo, pertanto, è sempre più teso verso la ricerca di un benessere da intendere come equilibrio tra «l'esserci e l'esserci nel mondo» (P. de Mennato, 2006), ossia come una condizione non passivamente subita ma, al contrario, attivamente perseguita e vissuta, al fine di poter elaborare modelli di cultura del corpo capaci di promuovere il benessere come nuovo stile di vita responsabile.

Lo sport e l'attività fisica, in generale, hanno a tal proposito, degli effetti positivi sulla nostra psiche, oltre che, sul nostro intero organismo. Lo sport ha la capacità di fare accrescere la fiducia in noi stessi, di rafforzare la nostra autostima: qualità, queste, che ci rendono più forti mentalmente e fisicamente. Lo sportivo, di fatto, in questo modo mantiene un atteggiamento sempre positivo nei confronti delle difficoltà della vita e, affronta ostacoli e sfide con determinazione e ottimismo.

Il movimento, e l'attività sportiva, creano un miglioramento dello stato organico generale e della percezione del proprio corpo.

L'attività motoria e lo sport sono un aspetto essenziale, soprattutto in età evolutiva, tanto da essere riconosciuta dalle Nazioni Unite come un diritto fondamentale di bambini e ragazzi. Il

regolare movimento è, infatti, importante ai fini di un corretto sviluppo psicofisico, garantisce un fisiologico accrescimento e dona ai bambini molteplici benefici che conserveranno anche in età adulta: oltre alla sfera puramente fisica, l'attività motoria ha un ruolo determinante in termini psicologici, educativi e sociali. Nei bambini più piccoli, stare e giocare in mezzo agli altri, insegna la socialità, la lealtà, l'amicizia, il rispetto delle regole e l'accettazione delle sconfitte: tutti aspetti fondamentali nel processo di crescita. Nei bambini più grandi, praticare attività sportiva, è un ottimo modo per sviluppare organizzazione, lavoro per obiettivi, cooperazione e spirito di gruppo.

Inoltre, se si vuole ottenere costanza e voglia di praticare attività motoria da parte sia di bambini che di adulti, è necessario associare il movimento ad altre attività stimolanti.

I risultati riportati dalle cinque ricerche scientifiche sui disagi adolescenziali dimostrano l'importanza delle attività motorie, sportive e ricreative per impedire o ridurre, eliminare queste problematiche che possono interessare i giovani adolescenti. Educare con il movimento, quindi attraverso l'azione motoria diventa uno strumento insostituibile nell'educazione della persona considerata nella sua totalità. Come afferma Piaget è proprio attraverso la concretezza, il "fare", che il bambino giunge alla comprensione e alla costruzione di regole e leggi funzionali a tutti gli apprendimenti scolastici, compresi quelli di natura cognitiva; anche la formazione della parola e dei concetti operazionali è intimamente correlata allo sviluppo delle capacità di prestazione della motricità (Piaget, Inhelder, 1959).

La valenza educativa della motricità è, dunque, multiforme; secondo Le Boulch la scienza del movimento umano deve favorire un'espansione umana tale da permettere all'uomo di situarsi e di agire nel mondo in trasformazione per: migliore conoscenza e accettazione di sé; miglior accomodamento della condotta; autentica autonomia e accesso alla responsabilità nel quadro della vita sociale. Lo sport, dunque rappresenta non l'inizio, bensì il punto conclusivo di un continuum educativo che comincia già nella primissima infanzia con la progressiva maturazione della funzione motoria (F. Cottini, 1990).

### **Educazione motoria in chiave interdisciplinare**

Numerosi studi hanno mostrato gli effetti positivi sia brevi sia a lunga durata dell'esercizio fisico sul funzionamento cognitivo di bambini, adolescenti, giovani e adulti (Fedewa & Ahn, 2011).

Questi studi hanno quindi posto in primo piano l'importanza del corpo fisico nei processi cognitivi: «per cui la cognizione è incarnata (embodied) e dipende anche da caratteristiche di tipo corporeo» (Gomez Paloma, 2013, p. 31). Ciò mette in risalto la necessità di rileggere e riconfigurare prassi didattiche, anche consolidate nel tempo, riposizionando contenuti disciplinari, metodologie e strategie che interpellino il corpo come elemento cardine per un intervento educativo-didattico efficace e significativo.

Questo risulta ancor più necessario quando si parla di interventi rivolti alla scuola dell'infanzia e primaria, ove il corpo rappresenta una dimensione fondamentale da promuovere e di cui prendersi cura rispetto a percorsi educativi e di apprendimento. Il corpo, attraverso una didattica della corporeità, diviene esso stesso soggetto attivo dell'apprendimento, canale privilegiato di trasmissione e acquisizione di saperi e conoscenze disciplinari, relazionali, emotive e sociali. Studi interdisciplinari hanno dimostrato che l'attività motoria contribuisce oltre che al miglioramento generale delle capacità, delle abilità motorie e della salute fisica, ad un potenziamento di tutte le dimensioni della persona e favorisce i processi di apprendimento.

«L'educazione allo sport, in quanto educazione ai valori si collega pienamente alle tendenze attuali del nuovo sistema dell'apprendimento centrato sul come, più che sul cosa imparare. Vedere l'educazione motoria con un approccio didattico che sia trasversale non significa solo ridare dignità alla materia, dato che da varie indagini in ambito scolastico l'educazione motoria è paragonata all'ora di ricreazione, ma significa soprattutto renderla una disciplina che sia a

supporto didattico delle altre discipline. La mediazione dell'educazione motoria favorisce l'apprendimento e, di conseguenza, l'integrazione dell'allievo nel gruppo classe ed "un individuo integrato possiederà un punto di vista più aperto in quasi tutti i problemi, sarà sicuro del proprio valore personale e nelle situazioni difficili si dimostrerà costruttivo [...] tenterà di riunire le cose invece di separarle, ricercherà le somiglianze piuttosto che le differenze, e soprattutto, sarà un individuo ben integrato nel suo ambiente, dato che stabilirà una fondamentale identità di interessi tra sé ed il prossimo, nel rispetto delle cose e dell'ambiente».

La valenza di un apporto interdisciplinare nella definizione della natura umana e l'apprezzabile contributo offerto dai diversi settori scientifico-disciplinari invita ad un ripensamento della prassi educativa che necessita del riconoscimento dell'esistenza di una pluralità di stili apprenditivi e di "formae mentis", considerando l'intelligenza non più come una manifestazione unica ed esclusiva del potenziale cognitivo dell'uomo, ma come una modalità risolutiva dei problemi capace di utilizzare canali percettivi, strumenti e approcci diversi, ed individuando nell'intelligenza corporeo-cinestetica quella forma della cognizione che entra in gioco in maniera prevalente o concorrente in molte attività umane (H. Gardner, 2005). I fenomeni emotivi coinvolgono però la dimensione corporea anche sul piano esteriore, le emozioni primarie sia negative che positive (gioia, tristezza, rabbia, sorpresa, paura, disgusto) determinano un complesso di modificazioni fisiologiche che coinvolgono il nostro corpo (P. Ekman, W.V. Friesen, 2007).

Gli studi delle neuroscienze e i suoi rapporti con la corporeità investigata come possibile chiave di accesso alla cognizione hanno ispirato ed orientato la continua ricerca di stimoli forti nei processi formativi, sollecitando implicitamente l'esplorazione di nuovi campi interdisciplinari come quello sportivo-motorio che utilizza il corpo nella sua globalità come soggetto e strumento dell'apprendimento (D. Hebb, 1980).

Studi sui meccanismi neurobiologici della memoria e dell'apprendimento di alcune strutture cerebrali hanno permesso di rintracciare possibili rapporti tra apprendimento, corporeità ed emozioni<sup>2</sup>.

La didattica, attraverso le attività motorie e ludico-sportive, è potenzialmente capace di un coinvolgimento ampio e plurisensoriale, perché il corpo nella didattica consente di affiancare le informazioni fredde e ripetitive indispensabili alla costruzione dei saperi, con stimoli capaci di permeare e coinvolgere emotivamente, condizionando il sistema mnemonico in quanto «la trama della nostra mente e del nostro comportamento è tessuta attorno a cicli continui di emozioni seguite da sentimenti di cui veniamo a conoscenza e che a loro volta generano nuove emozioni, in una polifonia continua che sottolinea e accompagna pensieri specifici nella mente e nelle azioni specifiche nel comportamento» (A.R. Damasio, 1999).

È necessario, pertanto, fare del corpo il protagonista dell'azione educativa e didattica e, partendo dal binomio inscindibile corpo-emozioni, strutturare percorsi di insegnamento-apprendimento a carattere laboratoriale.

La riflessione filosofica e pedagogica sulla dimensione cognitiva, espressiva, emotiva, affettiva, sociale e relazionale dell'esperienza corporea ha accompagnato la storia dell'uomo, sviluppandosi in un percorso lungo e discontinuo alternato da fasi di esaltazione del corpo a periodi in cui gli aspetti spirituali o ascetici dell'esistenza umana hanno sminuito, mortificato e, nei casi più estremi, negato la dimensione corporea, segregandola all'interno di un angusto approccio dualistico. Tutto ciò ha condizionato lo sviluppo di una pedagogia e, come ricaduta, di una didattica con marcate caratteristiche di intellettualismo, di verbalismo, di astrazione, che

---

2     Insieme a Merleau-Ponty, riteniamo che la cultura scientifica occidentale richieda una considerazione del nostro corpo sia come struttura fisica, sia come struttura esperienziale vissuta; in breve, come entità "esterna" e "interna", biologica e fenomenologica. Questi due aspetti di corporeità (embodiment), ovviamente, non sono contrapposti. È vero piuttosto che noi ci muoviamo continuamente avanti e indietro fra di essi descrivendo una traiettoria circolare» (Varela, Thompson, Rosh, 1991, p. 16).

ha affermato teoricamente una concezione dell'educazione nella quale la sfera corporea non poteva che occupare spazi secondari.

Il processo di ridefinizione della funzione pedagogica del corpo, della sua centralità educativa, richiede nel tempo una complessa riflessione sulle radici della dimensione umana e sulle cause e modalità dell'evoluzione che accompagna la vita della persona in quanto già «nei suoi primi anni di vita, il bambino vive la globalità dell'essere, disponendo di un linguaggio fondato sull'unità di azione e pensiero alimentato dall'insieme delle sensazioni muscolari e viscerali profonde; un'unità che egli esperisce e sostiene quasi esclusivamente attraverso il piacere del movimento [...] prima della consapevolezza mentale di avere un corpo [...] il bambino è un corpo» (I. Gamelli, 2001).

Corpo e movimento costituiscono, dunque, un nucleo fondamentale nel processo evolutivo ed educativo, in quanto contribuiscono al raggiungimento di traguardi importanti in relazione alla conquista dell'autonomia, alla costruzione dell'identità personale ed all'acquisizione delle competenze. È necessario, pertanto, fare del corpo il protagonista della didattica e, partendo dal binomio inscindibile corpo-emozioni, strutturare percorsi di insegnamento apprendimento a carattere laboratoriale, che possano costituire reali percorsi integrativi anche per le persone diversamente abili (D. Hebb, (1980). Queste considerazioni evidenziano la necessità di un approccio transdisciplinare che superi il confine tra le discipline a vantaggio di una conoscenza che educi ad un pensiero complesso capace di sviluppare in docenti e ricercatori un'attitudine alla risoluzione dei problemi e un'analisi degli stessi da più punti di vista (A. Berthoz, 1998).

Il discorso sulle scienze motorie è dunque complesso e oggi più che mai vivo e acceso alla luce di un ripensamento a livello scientifico ed epistemologico che ha riportato alla ribalta nuove definizioni e significati su temi e concetti che oggi si impongono in una complessità di significato: nello specifico ci riferiamo al concetto di corpo e di corporeità, a quello di salute e di educazione; tutti termini fondamentali nella ricostruzione di una lettura pedagogica e didattica in campo motorio. Tale molteplicità di sguardi non può prescindere da un ripensamento dei percorsi formativi degli insegnanti di ogni ordine e grado di scuola. Alla luce di tale orientamento scientifico la centralità del corpo e del suo linguaggio rende l'educazione motoria uno strumento privilegiato ed ineliminabile per l'attuazione di un autentico percorso educativo: in tale direzione si è fatto strada quell'indirizzo pedagogico noto oggi come "pedagogia del corpo" (I. Gamelli, 2001).

### **Educazione motoria e inclusione**

La pedagogia assume un ruolo significativo nei confronti della persona allorché si focalizza sulle sue specificità e diversità. L'educazione, quindi, non può ridursi a un semplice processo di socializzazione, ma si pone come obiettivo il rinforzo delle sue capacità presenti o potenziali, stimolandole e attivandole laddove è possibile, costruendo percorsi alternativi per raggiungere l'obiettivo comune a tutti gli individui nella formazione dell'essere umano. L'attenzione si rivolge all'unicità di ciascun individuo in considerazione delle forme multiple della sua intelligenza, della varietà dei suoi stili cognitivi e delle sue strategie di apprendimento, tenendo sempre presente la sua storia personale, affettiva e intellettuale, all'interno di un contesto socio-culturale determinato (H. Gardner, 1991).

Il movimento è una grande e variegata possibilità educativa, poiché nell'attività motoria è possibile per tutti confrontarsi, mettersi in discussione, soffrire e gioire. Nel processo di crescita di un bambino, il movimento acquista una valenza formativa indispensabile e fondamentale nello sviluppo dell'individualità e dell'identità e nel sistema di relazione con i coetanei e con l'ambiente.

L'educazione attraverso il movimento favorisce l'incontro dell'altro: attraverso il contatto fisico e la reciproca percezione, i percorsi della comunicazione, della relazione e dell'esperienza. L'educazione motoria si inserisce nel processo di integrazione sociale come strumento

importante, che consente all'educatore di creare legami forti tra il giovane e il mondo esterno, legame che si rinsalda nel tempo e gli consente di avere una ulteriore dimensione evolutiva entro cui formare la personalità e intraprendere il percorso di socializzazione, aumentando autostima e autoefficacia.

Inoltre, attraverso il movimento il soggetto ha la possibilità di integrare le sue lacune, imparando a sviluppare al meglio le sue potenzialità, promuovendo nuove relazioni con il proprio corpo, vissuto non più e non solo come fonte di frustrazione ed inadeguatezza ma anche come risorsa che può essere allenata e potenziata.

Cosa succede quando il corpo in questione è un corpo diverso? Lo sviluppo motorio e cognitivo, sono necessariamente interdipendenti? Questi quesiti non mettono in discussione il valore educativo e di accrescimento nella strutturazione della forma mentale che motricità ed esperienze senso motorie hanno; piuttosto mettono in guardia da facili deduzioni che possono far credere che chi difetta nella motricità non possa raggiungere ugualmente le vette della maturità cognitiva.

Esistono delle condizioni ottimali che permettono al bambino di crescere in armonia con gli altri e con l'ambiente. Per esempio, bambini con un Q.I. elevato hanno uno sviluppo motorio più rapido rispetto ai coetanei con Q.I. nella norma, e questo perché la motivazione all'azione, all'esplorazione è per loro uno stimolo al fare e a perturbare l'ambiente. Anche il dialogo tonico con la madre rappresenta un mezzo prioritario nella strutturazione del sé corporeo e della conseguente motricità. Per contro l'iper protezione rallenta la disponibilità all'esplorazione e lo sviluppo motorio stesso è stato dimostrato che i bambini ospedalizzati manifestano dei ritardi per quanto riguarda la strutturazione dello schema corporeo, l'indipendenza e l'autonomia come indicatori di espansività.

Tutta l'attività esplorativa dell'ambiente dipende anche dal grado di autonomia che il bambino ha maturato nei confronti della madre.

Quando diciamo diversamente abili, parliamo di bambini che a causa del loro deficit, hanno abilità diverse da quelle dei loro compagni ma diversi sono i sei miliardi di esseri umani che popolano la faccia della terra, tutti diversamente abili: originali, irripetibili, unici! Ogni alunno, con continuità o per determinati periodi, può manifestare Bisogni Educativi Speciali: o per motivi fisici, biologici, fisiologici o anche per motivi psicologici, sociali, rispetto ai quali è necessario che le scuole offrano adeguata e personalizzata risposta. L'area dello svantaggio scolastico è molto più ampia di quella riferibile esplicitamente alla presenza di deficit.

Il corpo e la motricità sono considerati elementi educativi ed evolutivi di primaria importanza e le attività motorie nella scuola sono forme educative da privilegiare per realizzare l'integrazione.

L'attività motoria è quella che consente la socializzazione in ambienti dove gli educatori, educano all'accettazione completa delle "diversità". Se da un lato non si può dire che la mediazione del corpo sia adatta a far fronte a qualsiasi tema di sviluppo, dall'altro è da sottolineare l'importanza della motricità nello sviluppo del comportamento e delle capacità del bambino. Diviene così strategico anche per l'insegnante acquisire delle abilità in riferimento alla comunicazione e all'espressione corporea così da stabilire una completa relazione e capire messaggi nella globalità di messaggi non verbali. La motricità va considerata come un metodo d'intervento nel difficile percorso educativo e d'integrazione dell'alunno diversamente abile.

L'ambito motorio è un contesto favorevole per lo sviluppo e il consolidamento di capacità cognitive fondamentali. Il corpo, l'attività motoria, i giochi e le attività ludiche mirate all'integrazione, sono strumenti educativi concreti. La comunicazione e la relazione nascono attraverso codici diversi, non verbali: ciò rende centrale la dimensione del corpo.

Corporeità, movimento e motricità diventano il luogo dell'evento comunicativo, dando un senso alla relazione interpersonale e poi educativa. Un intervento educativo centrato sul vissuto della esperienza motoria può conciliare nel contempo lo sviluppo della persona e lo sviluppo di competenze particolari; promuove sentimenti di sicurezza, autonomia, ed aiuta il bambino sia nel processo evolutivo sia in quello di integrazione.



Inoltre, l'esperienza motoria favorisce l'incontro con l'altro attraverso il contatto fisico e la reciproca percezione. Attraverso le attività motorie è possibile favorire una sorta di relazione con la realtà esterna, cioè nuove possibilità di comunicazione e di percezione del proprio mondo interno.

Il gioco è il grande sfondo integratore, dove si possono contestualizzare esperienze di tipo emotivo, cognitivo e relazionale. È una modalità così flessibile che permette a tutti di esprimere le proprie potenzialità.

Oggi, la persona con bisogni educativi speciali, grazie anche alle attività motore e allo sport può trovare una risposta al suo essere nel mondo e per il mondo; in particolare tramite l'attività motoria, egli può ristrutturare un'immagine di sé orientata alla soddisfazione del proprio corpo sviluppando fiducia e autostima.

L'attività motoria e lo sport rappresentano la possibilità di un vero e proprio abbattimento delle barriere sociali, strumenti in grado di dar vita ad un paradigma innovativo e maturo fondato sulla promozione dell'inclusione sociale. Lo sport può essere inteso come cura educativa per lo sviluppo e il miglioramento delle qualità psico-fisiche e delle abilità tecniche; per il disabile lo sport diviene uno strumento attraverso il quale sviluppa le proprie qualità in relazione alle facoltà residue, acquisisce maggior consapevolezza del proprio corpo in relazione allo spazio circostante, si relaziona con altri e migliora la sua capacità di autocontrollo.

In sintesi, è evidente come l'approccio motorio e psico-motorio possano promuovere un sano e solido benessere su differenti e molteplici piani: quello cognitivo, fisico, sportivo, psicologico, socio-educativo. Inoltre, per la persona con bisogni educativi speciali, condividere con altri la stessa esperienza, gli stessi spazi e gli stessi momenti rappresenta un'occasione di crescita e di integrazione sociale; l'attività motoria diventa uno strumento educativo e rieducativo, crea un ambiente colmo di possibilità e stimolazioni significative e rappresenta un momento di esaltazione di ciò che sa fare e non di ciò che non sa fare; questo favorisce la formazione della personalità e l'aumento dell'autostima.

È evidente come il percorso dell'educatore sia abbastanza complesso e difficile, non solo dal punto di vista tecnico-pratico e didattico, ma anche dal punto di vista relazionale; in primo luogo sarà fondamentale instaurare un approccio basato sulla fiducia e sulla stima in modo da creare un ambiente sereno in cui lavorare senza percepire alcuna diversità. Tutto deve mirare a rinforzare la motivazione a partecipare. La presenza di una persona diversamente abile, all'interno di un gruppo, fa cambiare le relazioni, i rapporti, gli equilibri, le emozioni a livello intra e interpersonale: inizia a esserci più collaborazione, condivisione e si tende ad affrontare qualsiasi ostacolo in modo da risolvere i vari conflitti. La disabilità produce vantaggi anche nei confronti delle persone abili nella misura in cui ci si trova in una dimensione inclusiva che non si limita soltanto ad accogliere le diversità. Bisogna mettere in atto varie strategie didattiche ed educative in modo da creare una comunità di apprendimento, una comunità che manifesti solidarietà e sensibilità.

Tutti dovrebbero percepire la differenza come valore o risorsa e non come minaccia proprio perché, nel momento in cui si entra in contatto con qualcuno "diverso" da sé stesso, si crea maggior coscienza della propria identità. Bisogna creare un nuovo paradigma educativo, bisogna educare alla differenza, all'altro e al diverso così da creare quelle condizioni efficaci in cui il soggetto possa esprimere le sue potenzialità e le reazioni più nascoste.

La persona, l'obiettivo e il contesto (regole e persone) sono i fattori che accomunano il mondo del gioco e dello sport e il mondo della disabilità: tutti indistintamente si servono delle proprie abilità e della propria determinazione per raggiungere lo stesso obiettivo: raggiungere il confine dei propri limiti attraverso il superamento degli ostacoli. In quest'ottica è importante poter formare gli stessi educatori (allenatori, formatori, compagni di squadra, ecc..) in modo da far comprendere loro i bisogni reali e personali dei più giovani per dar vita ad azioni inclusive che possano far sentire la persona diversamente abile protagonista del proprio progetto di vita e non più semplice spettatore in cui altri giocano la sua partita.

## Conclusioni

Per incoraggiare la pratica quotidiana dell'attività fisica nell'infanzia, le attività da proporre devono essere diversificate, in primo luogo, sulla base dell'età e delle abilità di ciascun individuo.

Le opportunità di fare movimento devono essere offerte con lo scopo di supportare il naturale sviluppo fisico, cognitivo ed emotivo dei destinatari, rispondere ai loro interessi, essere divertenti ed essere svolte in condizioni di sicurezza. Ai bambini si possono proporre giochi di movimento e/o presportivi. Sono da prediligere le attività ludico-motorie, che alternano, per esempio, momenti di corsa, salto, arrampicata a momenti di riposo, oppure attività da svolgere in ambienti naturali, o ancora attività sportive, semplificate, individuali o di squadra.

Il gioco motorio costituisce la principale attività del bambino nella sua prima infanzia. Esso, rappresenta per il bambino la curiosità, la combattività, l'imitazione. È un fenomeno essenzialmente umano che si manifesta con attività originate da un bisogno naturale di operare, di cimentarsi, di affrontare difficoltà, di riuscire a compiere determinate imprese, di contrapporsi al proprio simile, di superare con tenacia ed astuzia, o con qualità motorie, ostacoli o quant'altro, possa costituire un obiettivo ambito, piacevole, difficile o fantasioso.

Il gioco è, infatti, educativo, per una serie di caratteristiche: attraverso l'esercizio ludico il bambino esprime gli impulsi e i moti del suo animo in un ambiente psicologicamente libero; esso è di grande utilità pedagogica perché, dà all'alunno, la possibilità di estrinsecare e di far esplodere le sue energie, e quindi assolve la funzione di riequilibratore delle condizioni biologiche; permette di rivelare le inclinazioni temperamentali e, quindi, la natura psicologica dei fanciulli, dando all'educatore l'opportunità di interventi opportuni e adeguati al loro comportamento; è costituito da attività piacevoli, ricercate e attese, e per questo, se fatto bene, nel momento propizio, allenta la tensione e la noia e proprio per tale ragione, è educativo; è spesso un rilevante attivatore delle grandi funzioni dell'organismo e, come tale, è ritenuto fondamentale per questa delicata fascia d'età.

Il bambino che gioca affina le sue qualità psichiche, perché nelle attività ludiche egli orienta le sue azioni verso una determinata finalizzazione o verso campi dominati dalla fantasia creativa. Si genera un maggior impegno dell'intelligenza, dell'attenzione, del pensiero e della volontà, il che concorre a migliorare tali qualità della mente.

Perché ciascuno faccia proprio il bisogno di orientare la sua volontà verso scelte salutari, appare chiaro che occorre in primo luogo formare la volontà del singolo per determinare in ciascuno una propensione interiorizzata e stabilizzata ad operare scelte consapevolmente indirizzate al proprio benessere. Tramite l'educazione motoria si può realizzare una proposta didattica che integri tutte le componenti del processo educativo, partendo dal presupposto che il soggetto dell'educazione è la persona.

L'educazione al movimento, vista come promotore di benessere globale della persona, non può essere lasciata al caso, ma deve essere promossa da professionisti competenti.

A scuola il gioco motorio può essere praticato nel contesto dell'educazione fisica ma anche all'interno dei percorsi didattici disciplinari, grazie alla sua trasversalità.

## Riferimenti Bibliografici

- Berthoz, A. (1998). *Il senso del movimento*. Milano: McGraw-Hill.
- Cottini, L. (1990). *Educazione motoria a scuola: ruolo e potenzialità nelle situazioni di handicap e disabilità di apprendimento*. Urbino: Montefeltro.
- Damasio, A. R. (1999). *Emozione e coscienza*. Milano: Adelphi, p. 6.
- De Mennato, P. (2006). *Per una cultura educativa del corpo, I laboratori*, Lecce: Pensa multimedia.

- Ekman, P., Friesen, V. (2007). *Giù la maschera*, Firenze: Giunti
- Fabbri, E. (1977). *L'educazione attraverso il movimento*. Roma: Editrice a.v.e..
- Gamelli, I. (2001). *Pedagogia del corpo. Educare oltre le parole*. Roma: Meltemi editore.
- Gardner, H. (1991). *Aprire le menti. La creatività e i dilemmi dell'educazione*. Milano: Feltrinelli. (trad.it).
- Gomez Paloma, F. (2013). *Embodied Cognitive Science: Atti incarnati della didattica*. Roma: Edizioni Nuova Cultura.
- Hebb, D. (1980). *Mente e pensiero*. Bologna: Il Mulino.
- Lo Piccolo, A. (2012). *Corpo ed emozioni. Prospettive educative per la valorizzazione delle espressioni personali*. Lecce: Pensa Editore.
- Mancuso, A. (2014). *Dalla pedagogia generale alla pedagogia del movimento. Problematiche educative e modelli di intervento*. Universitalia.
- Merleau Ponty, M., (2003). *Fenomenologia della percezione*. Milano: R.C.S. Libri.
- Piaget, J., Inhelder B. (1971). *Dalla logica del fanciullo alla logica dell'adolescente*. Firenze: Giunti-Barbera. (trad. it).
- Sassatelli, R. (2004). *Consumo cultura e società*. Bologna: Il Mulino.
- Secondulfo, D. (2000). *Trasformazioni sociali e nuove culture del benessere*. Milano: Franco Angeli.
- Simonetti, C. (2013). *Educare la persona al movimento: dalle attività motorie alla pedagogia della corporeità e dello sport*. Bari: Ed. Insieme.
- Watzlawick, P., Beaaubin J. H., Jackson, D. (1971). *Pragmatica della comunicazione umana studio dei Modelli interattivi delle patologie e dei paradossi*. Roma: Astrolabio.