

SCHEDA 1

Rappresentare il proprio corpo

L'esperienza che segue ha la funzione di rendere gli allievi consapevoli di "essere un corpo", perché possano imparare a stare al mondo in modo consapevole.

INTENZIONI

- Invitare gli allievi a prendere contatto con la propria dimensione corporea.
- Far sperimentare la propria rappresentazione corporea nello spazio e nel mondo.
- Invitare gli allievi a riconoscersi come un corpo che è una configurazione di parti.
- Stimolare la percezione di sé attraverso il proprio corpo.

- Alimentare lo scambio e la condivisione di gruppo.

PAROLE CHIAVE

Corpo, occhi chiusi, rappresentazione, disegno, percezione di sé.

ORDINI DI SCUOLA

Scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo e secondo grado.

ATTIVITÀ INDIVIDUALI E DI GRUPPO

1. Invitare gli allievi a porre attenzione sul loro corpo. Come lo percepiscono? Alto, basso, largo, stretto, forte, debole...? Se possibile, per esempio in palestra, invitarli a stendersi per terra in posizione supina. In questa posizione (o in piedi o seduti) invitarli a percepire con attenzione il corpo: invitarli a rendersi conto che è unico ma al tempo stesso composto da un insieme di parti: testa, occhi, bocca, orecchie, capelli, collo, dita, mani, braccia, gomito ecc.
2. Lasciarli con questa esperienza di attenzione e di contatto con se stessi per qualche minuto, quindi consegnare a ciascuno un foglio bianco (i fogli devono essere tutti uguali) e una matita (o un colore, purché siano tutti uguali). In alternativa si può usare la plastilina.
3. Chiedere agli allievi di chiudere gli occhi (dopo aver ben preso contatto visivo e tattile con la superficie del foglio bianco e con la matita/colore) e di rappresentare a occhi chiusi la propria figura. Quindi, lasciando i ragazzi a occhi chiusi, raccogliere i fogli.

4. Disporre i disegni per terra a caso e chiedere agli allievi di aprire gli occhi e di osservarli con attenzione. Che cosa notano? Che cosa li colpisce?
5. Invitare quindi ognuno a riconoscere il proprio disegno.

CONDIVISIONE

Come è stato sentire e poi rappresentare il vostro corpo a occhi chiusi? È stato facile o difficile riconoscere tra i vari disegni il vostro? Ci siete riusciti? Che cosa ve lo ha permesso? Che cosa vi colpisce di come avete rappresentato il vostro corpo? Quanto è importante per tutti noi bambini, ragazzi, adulti ricordarci di "essere un corpo"? Come mai?

