

Corpo e movimento nella didattica

L'apprendimento nasce dai sensi. La capacità di elaborare concetti astratti si sviluppa in continuità con le esperienze percettive e motorie

 di **Emilia Genta, Alessandro Bianchi**  2 minuti di lettura 12 marzo 2021

L'apprendimento nasce dai sensi. Assieme al movimento sono base per lo sviluppo dei processi cognitivi: la capacità di elaborare concetti astratti si sviluppa infatti in continuità con le esperienze percettive e motorie. Queste creano circuiti neurali complessi che per tutta la vita rimarranno come memoria corporea di supporto. Ciò risulta particolarmente evidente nei disturbi dell'apprendimento dove lo sviluppo neurologico ha caratteristiche atipiche.

Il corpo è interdisciplinare

Per quanto corpo e movimento siano elemento essenziale e fondativo delle funzioni mentali, oltre che relazionali e affettive, il corpo è nella scuola primaria ancora troppo relegato ad attività ludico-ricreativa e sportiva; dimensioni senza dubbio importanti ma che non colgono le sue potenzialità per l'apprendimento. Giungono da Svizzera e Germania esempi di disseminazione interdisciplinare di esperienze corporee nell'insegnamento, che danno ampio spazio ad attività manuali ed espressive, come la ripetizione di parole accompagnate da gesti nell'apprendimento delle lingue. È un fronte interessante di ricerca e intervento che considera il corpo come alleato alla didattica e non elemento di distrazione come purtroppo ancora spesso inteso.

Ascoltiamo il corpo

Una esperienza semplice e facilmente attuabile per affrontare in modo integrato una sessione didattica è la seguente. Bastano cinque minuti, seduti comodi (laddove possibile anche sdraiati a terra su materassini, o con la schiena poggiata alle pareti), con l'ausilio di una musica dolce.

Per preparare il proprio corpo ad affrontare la lezione che sta per svolgersi chiediamo ai bambini di chiudere gli occhi e focalizzare l'attenzione sulle sensazioni: Ci sentiamo comodi? Stiamo bene?

Compriamo alcuni respiri ampi e sonori (non forzati e abbandonati nell'espirazione), e ascoltiamo il movimento che il respiro produce tra la pancia e il petto, che, sollevandosi e abbassandosi, assomiglia all'onda del mare che si frange sulla spiaggia.

PER SAPERNE DI PIÙ

- Bianchi, A. (2016). La grammatica della vita è sensomotoria, PNEI News n.3-4 2016: 13-16.

- De Angelis, B., Botes P., (2016). Ripensare la didattica disciplinare attraverso il corpo e il movimento. Formazione e Insegnamento XIV-1.