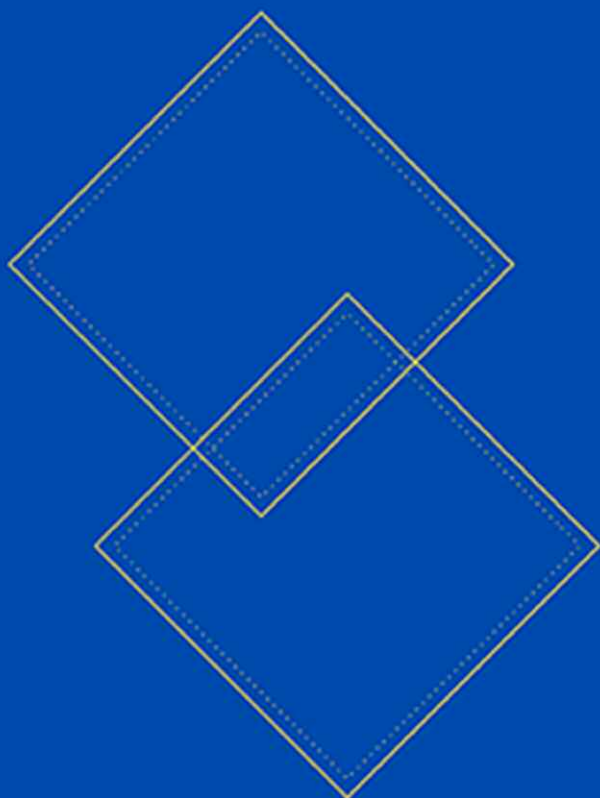


EDITORE



Metodologia Educativa

per lo sviluppo di comunità attive

GUIDA PER EDUCATORI DI ARTI
MESTIERI, PROFESSIONI E SPORT



UPKL

Autori

Andrea Gatti
Corrado Genova
Jessica Genova
Guido Marcangeli
Sergio Meda
Aldo Piatti
Gianfranco Russo

Metodologia educativa U.P.K.L.

per lo sviluppo delle Comunità Attive

Prima Edizione Ki Life

Al valore degli uomini e delle donne
di buona volontà

PREAMBOLO

L'epigenetica ha dimostrato che l'attività fisica regolare aiuta a prevenire e curare le malattie non trasmissibili (NCD) come malattie cardiache, ictus, diabete e cancro al seno e al colon. Aiuta anche a prevenire ipertensione, sovrappeso e obesità e può migliorare la salute mentale, la qualità della vita e il benessere.

Oltre ai molteplici benefici per la salute dei cittadini, l'attività fisica contribuisce allo sviluppo di società più attive e genera sviluppo economico e benessere eco sostenibile.

Questi risultati sono interconnessi con il raggiungimento di obiettivi sociali condivisi armonizzati con le priorità politiche e l'ambizione di tendere ad una economia cosmopolita eco compatibile con lo sviluppo dell'intelligenza artificiale.

Il nuovo piano d'azione globale dell'OMS mira a promuovere l'attività fisica e risponde alle richieste dei Paesi per una guida aggiornata e e nell'ottica di una politica efficace e fattibili azioni per aumentare l'attività fisica a tutti livelli.

Risponde anche alle richieste di global leadership con il rafforzamento regionale e nazionale con un coordinamento capace di offrire una risposta globale e favorire il cambiamento del paradigma sociale sostenendo e valorizzando tutte le persone regolarmente attive, secondo le diverse abilità e attraverso il corso della vita.

Il piano d'azione è stato sviluppato attraverso un processo di consultazione mondiale che coinvolge governi e principali parti interessate in tutto settori multipli tra cui salute, sport, trasporti, progettazione urbana, società civile, università e il settore privato.

Cos' è l'attività fisica?

L'attività fisica può essere conseguita in molti modi diversi: camminare, andare in bicicletta, fare sport e forme attive di svago, ad esempio danza, yoga, tai chi o qi gong o altro ancora.

L'attività fisica può anche essere intrapresa al lavoro e in casa.

Tutte le forme di attività fisica possono fornire benefici per la salute se intrapresi regolarmente, di durata e intensità sufficienti e nel rispetto dei fabbisogni delle età evolutive

La situazione attuale

I progressi globali per aumentare l'attività fisica sono stati molto lenti, in gran parte a causa della mancanza di consapevolezza e investimenti, ciò ha influito anche sulla qualità della proposta motoria, con conseguenze negative sull'evoluzione della popolazione mondiale.

Un adulto su quattro e tre adolescenti su quattro (con età compresa tra 11 e 17 anni) denunciano gravi deficit motori, soprattutto i sistemi educativi e sportivi ignorano le raccomandazioni stabilite dall'OMS.

I livelli di attività fisica sono influenzati da valori culturali. Nella maggior parte dei paesi, ragazze, donne, adulti più anziani, gruppi svantaggiati e persone con disabilità e malattie croniche, tutti hanno meno opportunità di accedere in sicurezza a programmi convenienti e adeguati luoghi in cui essere fisicamente attivi.

Il costo globale dell'inattività fisica è stimato in 54 miliardi di \$ all'anno in assistenza sanitaria diretta, nel 2013, con un ulteriore perdita di 14 miliardi di \$ attribuibili alla perdita di produttività.

L'inattività rappresenta dall'1 al 3% della spesa sanitaria, senza calcolare l'incidenza dei costi associati alla salute mentale e alle patologie muscoloscheletriche.

L'attività fisica può e deve essere integrata al tempo libero e a quello trascorso al lavoro.

Camminare e andare in bicicletta sono i mezzi chiave di trasporto per consentire l'impegno in regolare attività fisica su base giornaliera, ma il loro ruolo e popolarità stanno diminuendo in molti Paesi.

Lo sport e la ricreazione attiva possono aiutare a promuovere l'attività fisica per persone di tutte le età nel rispetto delle diverse abilità.

A livello globale può essere un fattore chiave per lo sviluppo del turismo, la crescita occupazionale, lo sviluppo delle infrastrutture e rafforza i programmi umanitari, incoraggiando lo sviluppo delle comunità favorendo l'integrazione sociale.

L'attività fisica è importante per tutte le età. Il gioco e la ricreazione attivi sono importanti nella prima infanzia perché favoriscono una crescita sana e uno sviluppo che asseconda e soddisfa i bisogni dei bambini e degli adolescenti.

Educazione fisica di qualità possono migliorare la salute fisica e l'alfabetizzazione a stili di vita sani e attivi di lunga durata.

È importante che gli adulti possano essere fisicamente attivo e meno sedentari durante le ore impiegate al lavoro.

Gli anziani, in particolare, possono beneficiare di una regolare attività fisica per mantenere una buona salute fisica, mentale e sociale e accedere a un invecchiamento sano.

Il corretto approccio all'attività fisica consente ai disabili di sviluppare le abilità motorie e cognitive utili e necessarie ad accedere ai percorsi per una vita autonoma e indipendente, presupposto indispensabile per godere dei diritti sociali e delle libertà stabilite nella Carta Internazionale dei Diritti Umani dell'Uomo.

Sommario

- Cap 1 I Diritti Umani e il metodo giraffa
- Cap 2 Contesto e modello sociale
- Cap 4 Scienza ed Educazione
- Cap 3 Ricerca - Formazione -Azione
- Cap 5 La pedagogia nel villaggio globale
- Cap 6 Il paradigma educativo
- Cap 7 La chiave dell'evoluzione della specie
- Cap 8 Appendice degli Esercizi
- *passi per lo sviluppo motorio*
 - *apprendere i comportamenti*
 - *i movimenti specifici*
 - *perfezionare e finalizzare la tecnica*
 - *allenare l'etica*
 - *allenare la mente*
 - *il controllo di corpo, mente, spirito*
- Cap 9 Conclusioni

I Diritti Umani e il metodo giraffa

Diritti Umani: una storia in breve

I diritti umani prendono forma e vita all'interno del più ampio diritto internazionale, rappresentando quella branca che tutela e protegge tutti gli esseri umani in quanto tali.

I diritti umani sono essenzialmente un prodotto della società, difatti essi assumono pieno significato soltanto all'interno di una società ben definita e organizzata.

Si pensi che, originariamente, gli uomini, dopo aver trasferito ad un sovrano il compito di governarli, si sono resi conto che a tale sovrano andavano posti limiti e attribuite responsabilità.

Tra le restrizioni contemplate erano previste quelle per cui l'autorità costituita dovesse fermarsi dinanzi a taluni spazi di libertà dell'individuo o almeno chiarire le modalità per le quali si possa derogare a tali libertà. Per quanto concerne le responsabilità, il sovrano doveva garantire alcuni servizi essenziali a beneficio dei consociati.

In questo senso, è opportuno distinguere: da una parte i diritti negativi, ovvero l'insieme delle norme che attribuiscono a un individuo il diritto a non subire qualcosa da qualcun altro. In questo caso si tratta di una inazione; lo Stato garantisce tali diritti senza ricorrere ad alcuna azione attiva, ma semplicemente non interferendo con il godimento di questi ultimi.

Dall'altra parte si delineano i diritti positivi, per la cui realizzazione è necessario un intervento attivo. Lo Stato deve adottare delle misure affinché sia possibile realizzare le condizioni tali per rendere fruibili all'individuo tali diritti.

Diritti Negativi	Diritti Positivi
Libertà di pensiero; associazione; personale	diritto al lavoro; diritto alla salute; diritto all'istruzione

Storicamente il processo di affermazione del concetto relativo ai diritti umani può essere fatto risalire alla Magna Charta (1215), nonostante tale proclamazione riguardasse soltanto i nobili. Altri esempi in tal senso sono: l'Habeus Corpus Act (1679), Bill of Rights (1689) oppure la Dichiarazione dei diritti dell'uomo e del cittadino (1789).

Sebbene sia possibile trovare traccia nella storia di concetti analoghi a quello di diritti umani, come abbiamo visto precedentemente, la loro concezione moderna è emersa in seguito alla Seconda Guerra Mondiale.

La comunità internazionale, dopo essere stata lacerata dal conflitto ed aver subito le barbarie dei regimi totalitari, decide di rifondarsi.

A livello globale viene fondata l'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU), il cui operato è indirizzato alla tutela della pace e della sicurezza internazionale, e parte del suo mandato si rivolge alla protezione e la promozione dei diritti umani.

La tutela della pace e della sicurezza internazionale diventano così il fondamento del nuovo diritto internazionale e del sistema di relazioni tra Stati.

L'attenzione internazionale si rivolge quindi ai processi di decolonizzazione e alla spinta per una ridefinizione dei rapporti economici. Tra tutti i contenuti affrontati dalle Nazioni Unite, l'attenzione ai diritti umani costituisce il focus primario.

È possibile delineare brevemente gli organi principali delle Nazioni Unite con competenza in tema di diritti umani:

Assemblea Generale	Consiglio Economico e Sociale
È costituita da tutti i rappresentanti degli Stati membri. L'Assemblea Generale delibera riguardo "questioni importanti"- la pace e sicurezza - che necessitano di una maggioranza di due terzi. Il resto è deliberato a maggioranza semplice. Dal punto di vista organizzativo, l'Assemblea si riunisce in sessione ordinaria annuale, sessioni speciali e sessioni speciali di emergenza. Questo organo delle Nazioni Unite è stato fondamentale nell'ambito della decolonizzazione e in quello della promozione e tutela dei diritti umani.	È uno degli organi principali delle Nazioni Unite. È l'organo che coordina l'attività dell'ONU in materia di cooperazione economica e sociale e di promozione e tutela dei diritti umani. Attraverso commissioni specializzate, quest'organo promuove lo sviluppo economico e l'assistenza ai paesi del Sud del Mondo.

Altri organi essenziali che, seppure non possedendo competenze specifiche in materia di diritti umani, hanno giocato un ruolo centrale sono:

Consiglio di Sicurezza	Segretario Generale
È uno dei principali organi delle Nazioni Unite. È costituito da 15 membri di cui 5 permanenti (<i>Cina, Regno Unito, Russia, Stati Uniti e Francia</i>) i restanti 10 vengono eletti ogni due anni dall'Assemblea generale. I 5 membri permanenti dispongono del potere di veto. La principale funzione di questo organo è il mantenimento della pace in vista della sicurezza collettiva.	È l'organo individuale delle Nazioni Unite. Il Segretario generale viene eletto dall'Assemblea generale su proposta del Consiglio di sicurezza. È eletto per un periodo di 5 anni, con possibilità di rielezione. Le sue principali funzioni e responsabilità riguardano la sfera amministrativa e politica.

Il 10 dicembre 1948 fu adottata la Dichiarazione Universale dei diritti umani, che rappresenta il tentativo di unificare le differenti visioni su tale tematica in un'unica filosofia.

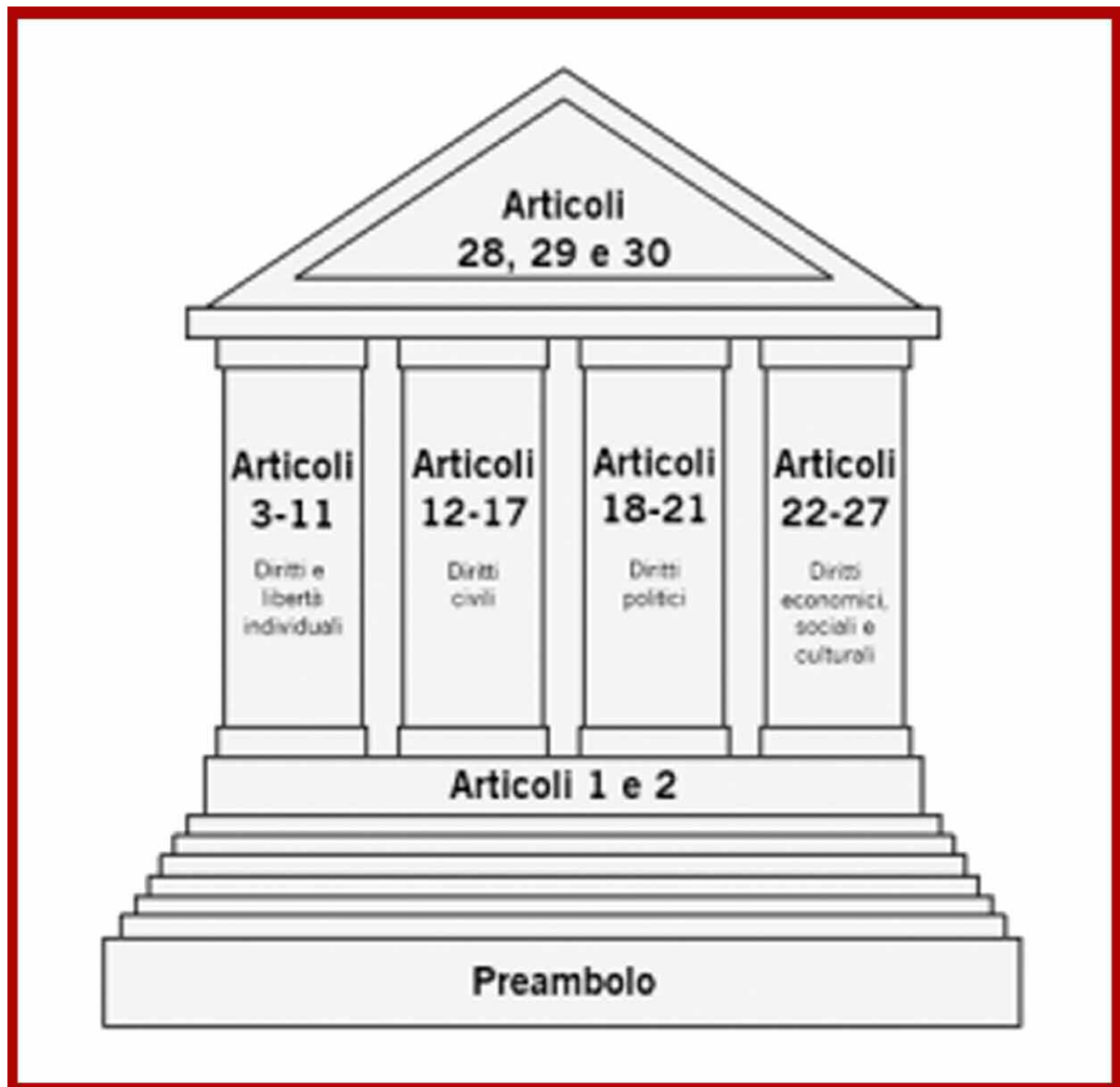
I valori dei diritti umani vanno al di là delle tradizioni culturali locali, come affermato dalla Commissione dei Diritti Umani preposta e incaricata di redigere la sopracitata Dichiarazione.

Seppur giuridicamente non vincolante per gli Stati membri, in quanto dichiarazione di principi, questo documento è fondamentale poiché è la rappresentazione della volontà della comunità internazionale di riconoscere i diritti che spettano a ciascun individuo. Tuttavia le norme che compongono tale documento sono ormai considerate, da un punto di vista sostanziale, come principi generali del diritto internazionale e pertanto vincolanti per tutti i soggetti di tale ordinamento.

Gli Stati membri sono così impegnati a tutelare e proteggere questi valori all'interno dei propri confini, grazie anche all'adozione di successivi trattati a livello nazionale, internazionale e regionale.

Il documento della Dichiarazione Universale dei diritti umani è costituita da un preambolo e 30 articoli che sanciscono i cosiddetti: diritti individuali, civili, politici, sociali, economici e culturali; i quali sono interdipendenti e inalienabili.

Il Premio Nobel per la Pace del 1968, René Samuel Cassin, paragonò la Dichiarazione alla facciata di un tempio, in cui ogni sua parte trova la sua specifica collocazione.



Il preambolo rappresenta la base su cui possono appoggiarsi le colonne dei diversi diritti, indicando il rispetto di questi ultimi, fissati in una concezione comune di “ideale da raggiungersi da tutti i popoli e da tutte le nazioni” come unica via possibile per un futuro di pace. Dal preambolo è poi possibile accedere al tempio.

I primi articoli raffigurati, l'1 e il 2, stabiliscono le nozioni fondamentali di libertà, uguaglianza e fratellanza.

Nelle diverse colonne sono enunciati i diritti relativi alle libertà individuali, ai diritti civili, ai diritti politici e infine ai diritti economici, sociali e culturali.

Come nel disegno del tempio di Cassin, qualora una delle colonne venisse a mancare l'intero tempio crollerebbe, così i diritti enunciati sono ugualmente importanti, nessuno escluso. Tutti indispensabili.

Al vertice della rappresentazione si situano gli articoli 28,29 e 30 che forniscono le disposizioni che riguardano la realizzazione di questi diritti.

A distanza di pochi anni dall'adozione della Dichiarazione universale dei diritti umani, gli Stati si riunirono nuovamente per discutere l'ulteriore codificazione dei diritti umani. Nel 1966 vennero adottati due diversi documenti: il Patto internazionale sui diritti civili e politici e il Patto internazionale sui diritti economici sociali e culturali.

I due strumenti differiscono sia per natura dei diritti tutelati sia per la loro applicazione e protezione.

I documenti si proponevano di dettagliare i singoli contenuti dei diritti umani e di prevederne la tutela obbligatoria.

2. Le quattro generazioni dei diritti umani

Una prassi consolidata è quella di classificare i vari diritti, raggruppandoli in diverse generazioni.

La prima generazione di diritti e di libertà ha la peculiarità di essere stata concepita al fine di garantire agli esseri umani una tutela nei confronti dello Stato. Perché questo accada, il potere e gli interventi dello Stato vengono limitati. In questa categoria risiedono pertanto quei diritti che in precedenza abbiamo definito come diritti e libertà negative.

La seconda generazione di diritti e di libertà include i diritti economici e sociali, i cosiddetti diritti positivi. A differenza della prima, la collettività deve garantire agli esseri umani un minimo di mezzi di sussistenza, grazie ai quali gli individui potranno soddisfare un certo numero di bisogni e necessità. In questa categoria possiamo ritrovare per esempio il diritto al lavoro, alla casa, all'istruzione, alla sicurezza sociale.

Nella terza generazione di diritti si aggiungono i “diritti di solidarietà”, l'uomo in questo caso non è considerato come individuo, bensì come essere nel mondo. Alcuni esempi di diritti sono: diritto all'ambiente, alla pace.

La divisione iniziale in tre generazioni è stata ultimamente aggiornata e se ne è aggiunta una quarta.

L'ultima generazione di diritti coinvolge i diritti legati allo sviluppo dell'informatica e delle tecnologie, per le quali si contemplano il diritto alla privacy e alla sicurezza informatica. Per concludere, è evidente come il sistema dei diritti umani è in continua evoluzione ed essendo strettamente legato al progresso umano, verrà costantemente aggiornato in base a nuove esigenze.

3. Diritti violati

Sebbene l'adozione della Dichiarazione e di altri strumenti nazionali, regionali e internazionali in materia di diritti umani, questi ultimi, purtroppo, sono ancora violati.

Infatti, resta intatta una pesante mappatura di violazioni, che coinvolge diversi paesi e numerosi diritti umani.

Il rapporto di Amnesty International relativo alla situazione dei diritti umani nel periodo 2018 – 2019 evidenzia quanto sia necessario un rinnovato impegno a favore della protezione internazionale dei diritti. È possibile trovare lo stesso punto di vista anche nel 29° World Report di Human Rights Watch, il cui direttore esecutivo Kenneth Roth tuttavia dichiara che vi è un aumento crescente di opposizione alle tendenze autoritarie. Tali resistenze e opposizioni coinvolgono più paesi e situazioni: dagli sforzi per resistere agli attacchi alla democrazia in Europa, passando per la difesa del divieto di armi chimiche imposto dal diritto umanitario in Yemen, arrivando ad assicurare alla giustizia gli attori responsabili della pulizia etnica contro i musulmani Rohingya in Birmania.

Sebbene alcuni piccoli passi siano stati fatti, il percorso per raggiungere la meta finale identificata nel raggiungimento dell'ideale comune della pace, è ancora lungo e tortuoso.

4. Lo sport come strumento per l'insegnamento dei diritti umani

Nel corso degli anni abbiamo assistito all'evoluzione dello sport e della pratica sportiva. Da ciò è stato possibile definire due aspetti fondamentali: quello dei diritti umani che devono essere salvaguardati nella pratica sportiva e quello dello sport come strumento per l'affermazione e la tutela di alcuni diritti umani.

Lo sport, infatti, ampliando i propri confini e aumentando il suo impatto nella vita sociale, sia a livello locale sia globale, è riuscito a impegnare trasversalmente numerosi settori: salute, lavoro, economia.

Il riconoscimento del diritto allo sport per tutti rende comprensibile che il settore dei diritti umani non è fermo, bensì in continuo sviluppo.

Il primo documento ufficiale che tratta lo sport come un diritto è la Carta Internazionale dello Sport e dell'Educazione Fisica dell'UNESCO (1978).

In essa viene quindi esaltata la funzione educativa, in quanto l'attività sportiva risponde essenzialmente al concetto di mens sana in corpore sano.

Il diritto allo sport, inoltre, rientra nella cerchia dei diritti umani in quanto è legato da un lato a una funzione educativa, di crescita insieme agli altri in armonia e dall'altro per il suo legame nella prevenzione di diverse malattie.

A esso attribuiamo la capacità di sviluppare attitudini, volontà e padronanza di sé in ciascun individuo, favorendo così la piena integrazione nella società.

La pratica sportiva rappresenta, infine, anche un diritto dei popoli quando diventa il passepartout per rivendicare altri diritti: diritto alla pace, allo sviluppo, diritti dei disabili, del fanciullo, delle donne.

Pertanto se da un lato lo sport contribuisce al raggiungimento e realizzazione di alcuni dei più importanti diritti umani, dall'altro è un diritto esso stesso, in cui devono essere salvaguardati taluni principi, per esempio i diritti di equità di genere.

Per analizzare insieme un episodio nella storia in cui i diritti umani hanno incontrato lo sport, è necessario risalire al periodo di apartheid in Sud Africa. In questo paese, lo sport, dapprima considerato uno strumento di discriminazione si trasforma, grazie all'attività di Nelson Mandela, in un mezzo per raggiungere l'interazione sociale.

Nel 1977 le Nazioni Unite adottano la Dichiarazione Internazionale contro l'Apartheid nello Sport e nel 1985 un altro importante atto si delinea sullo scenario internazionale: la Convenzione Internazionale contro l'Apartheid nello sport. Attraverso l'adozione di questi due atti, le Nazioni Unite invitano la comunità internazionale a disperdere ogni contatto sportivo con il Sud Africa a causa della politica di apartheid realizzata anche a livello sportivo.

Nel 2009 l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite adotta una risoluzione in cui riconosce lo sport come strumento per la promozione della pace e soprattutto valorizza il contributo dato dall'Africa allo sport mondiale.

L'importanza dell'attività sportiva come mezzo per l'affermazione dei diritti umani è evidente anche grazie alla presa di decisione da parte delle Nazioni Unite di considerare lo sport come lo strumento per il raggiungimento degli obiettivi del millennio.

Nel 2000, durante il Vertice del Millennio delle Nazioni Unite, sono stati definiti i Millennium Development Goals (MDGs).

Gli obiettivi stabiliti coinvolgono una vasta gamma di impegni volta a: eliminare la povertà estrema e la fame, raggiungere l'istruzione primaria universale, promuovere le pari opportunità, ridurre la mortalità infantile e migliorare la salute materna, combattere diverse malattie quali per esempio HIV/AIDS e malaria, garantire e sostenere la sostenibilità ambientale. Come detto in precedenza, il mezzo per raggiungere tali obiettivi è stato identificato nello sport.

Sebbene tali obiettivi non siano ancora stati raggiunti, lo sport gioca un ruolo importante nel raggiungimento degli stessi, o quantomeno è necessario ricordarsi che è in grado di apportare un considerevole contributo al benessere della società globale.

5. Il metodo giraffa come prevenzione delle violazioni dei DU

Abbiamo visto nei paragrafi precedenti che ancora oggi numerose sono le violazioni dei diritti umani, è importante quindi focalizzare la nostra attenzione su come prevenire tali violazioni.

La prevenzione è possibile seguendo un iter ben preciso, in cui diversi attori giocano la loro partita, e poiché ognuno rappresenta un ingranaggio di un più complesso macchinario, con la partecipazione di tutti è possibile far funzionare il sistema.

La prevenzione passa dunque, necessariamente, da alcuni passaggi fondamentali: legislazione, educazione, mediazione e protezione.

L'International Social Sport Coach può intervenire in questa complessa partita attraverso il ruolo che ricopre nella funzione educativa.

L'educazione ai diritti umani, in questo caso mediante lo sport, avviene attraverso un approccio tridimensionale:

- sui diritti umani: presentando quali sono, come si sono affermati etc.
- per i diritti umani: orientando all'affermazione e al loro riconoscimento consapevole;
- attraverso i diritti umani: dimostrandoli concretamente nella vita di tutti i giorni.

L'insegnamento dei diritti umani può essere attuato mediante un metodo ben preciso, che è stato definito non-violento. Il fondatore di questo metodo, denominato “Comunicazione non-violenta”, è Marshall Rosenberg. Attraverso tale metodo è possibile migliorare la capacità di comunicazione basata sulla ricerca della risoluzione dei conflitti e sul rispetto di sé e degli altri.

Marshall Rosenberg ha individuato nella giraffa una sorta di “animale guida” per indicare la non-violenza; per contrasto ha scelto lo sciacallo come metafora del comportamento violento e opportunistico che contraddistingue il nostro tempo.

Il linguaggio giraffa è un linguaggio che comprende e si serve delle fasi della comunicazione non violenta:

- osservare;
- esprimere i sentimenti;
- esprimere i bisogni;
- fare richieste negoziabili.

Tale comunicazione si basa essenzialmente sull'ascolto di sé stessi, degli altri e sull'espressione autentica dei propri bisogni e sentimenti. Il processo ideato da Rosenberg è volto dunque a superare le dinamiche conflittuali e i giochi di potere sugli altri per sostenere, invece, sistemi relazionali basati sulla cooperazione, l'empatia e la reciprocità.

Per analizzare un conflitto tuttavia è necessario comprendere la sua essenza: il conflitto in sé è neutrale, ciò che lo rende un fatto negativo o positivo dipende dai meccanismi o dalle forme che si utilizzano per affrontarlo e risolverlo.

I conflitti sono dunque situazioni nelle quali due o più persone entrano in opposizione perché le loro posizioni, o bisogni, vengono percepiti come incompatibili. La relazione tra le parti può uscire consolidata o deteriorata, a seconda di come si sviluppa il processo di risoluzione del conflitto. La comunicazione, che è costituita da elementi verbali, paraverbali e non verbali, è essenziale al fine di favorire la risoluzione in modo negoziabile e cooperativo.

Lo stile che si predilige è quello assertivo, cercando dunque di abbandonare la comunicazione aggressiva e passiva.

Scendendo più nel dettaglio, una condotta “conflittuale” che porta alla violazione di alcuni diritti umani e che può verificarsi in una palestra frequentata da bambini e adolescenti viene definita “bullismo”.

I comportamenti violenti o “sciacalli” peculiari del bullismo sono:

- offese, parolacce e insulti;
- derisione;
- diffamazione;
- esclusione per le proprie opinioni personali;
- aggressioni fisiche.

Questo comportamento è il protagonista della violazione di alcuni diritti umani, per esempio: il diritto di partecipazione, non-discriminazione e soprattutto è lesivo della dignità della persona.

Il ruolo dell'educatore che indossa le vesti di un mediatore è, in questo caso, fondamentale nella risoluzione di una dinamica conflittuale.

L'attività di mediazione consiste non tanto nella formulazione della soluzione più adeguata per la risoluzione del conflitto, bensì nella conduzione di un processo.

Colui che ricopre tale ruolo, affinché sia ascoltato, deve essere percepito imparziale dalle parti ed è essenziale ricordare che il pilastro principale del processo è la comunicazione, espressione del metodo non-violento e oscillerà pertanto tra ascolto attivo e comunicazione assertiva. Ricapitolando, i diritti umani quali prodotto di una società definita sono ancora oggi in gran parte violati e disattesi. La partecipazione attiva di ciascun individuo è fondamentale al fine di raggiungere l'obiettivo proclamato dalle Nazioni Unite.

Lo sport e l'attività sportiva, avendo la capacità di coinvolgere a diversi livelli la società, sono uno strumento essenziale per il raggiungimento e l'affermazione dei diritti umani. La figura di International Social Sport Coach può contribuire nell'insegnamento dei diritti sopracitati attraverso la propria pratica e, usufruendo degli spunti di riflessione donati dal metodo non violento, renderli visibili e concreti.

Contesto e modello sociale

L'Europa nasce dalla sintesi dei pensieri di leader lungimiranti, ispirati dai medesimi ideali: la Pace, l'Unità e la Prosperità per tutti i cittadini del Continente. Senza le loro motivazioni e il loro impegno non avremmo potuto vivere oltre settant'anni di pace e stabilità.

Oggi ciascun leader è chiamato a svolgere un lavoro di perfezionamento delle politiche e dell'organizzazione dei servizi ai cittadini, un'opera per garantire l'evoluzione dell'Europa ancorata ai principi dei suoi padri fondatori.

Konrad Adenauer



La logica delle Relazioni

Konrad Adenauer fu artefice del cambiamento dei rapporti tra due Stati nemici da secoli: Francia e Germania. Dalle macerie dei conflitti mondiali alle relazioni dell'asse franco-tedesco che ha sviluppato l'economia europea assicurando la pace tra i popoli. Il pensiero di Adenauer sull'Europa era alimentato dal fermo convincimento che l'unità europea fosse essenziale per una pace ed una stabilità durature. Per tale ragione, lavorò instancabilmente per riconciliare la Germania con i suoi nemici storici, soprattutto la Francia. Successivamente, nel 1963, il Trattato dell'Eliseo, noto anche come Trattato dell'Amicizia, pose il sigillo alla riconciliazione. Con esso, Germania e Francia crearono un solido fondamento per relazioni che posero fine a secoli di rivalità.

Joseph Bech



La cooperazione coinvolge grandi e piccoli

Come un piccolo Stato, il Lussemburgo, può contribuire alla creazione di una grande economia. Libertà e sicurezza dalla prosperità economica fondata su regole condivise, sancite nei trattati rispettati da tutti. Alla guida del Ministero degli Esteri del Lussemburgo Joseph Bach fu statista raffinato, convinto assertore che solo la cooperazione economica tra Stati poteva assicurare la libertà e la sicurezza dei confini. Guidò nel 1955 la Conferenza di Messina questi lavori misero le basi del Trattato di Roma dove nacque l'idea di come creare il Mercato Comune, allargando il campo dal settore dell'acciaio e del carbone, all'energia e ai trasporti.

Johan Willem Beyen



Integrazione e benessere

Lo statista olandese ci ha insegnato come etica e finanza sono strumenti a disposizione dei leader per creare integrazione e benessere. Nei Paesi Bassi, in qualità di ministro degli Affari Esteri, Beyen diede un importante contributo al processo europeo di unificazione. Fu in grado di convincere gli scettici in patria e nel resto d'Europa ad accettare l'integrazione europea. Il suo "Piano Beyen" consisteva in una proposta di unione doganale e di cooperazione economica di largo respiro all'interno di un mercato comune europeo. L'essenza del Piano fu inserito nei Trattati di Roma del 1957 e costituisce da allora il nucleo dell'Unione europea.

Winston Churchill



Il valore della Libertà

Nel famoso “discorso alla gioventù accademica” tenuto all’Università di Zurigo nel 1946, Churchill formulò le conclusioni che aveva tratto dalla lezione della storia: «Esiste un rimedio che in pochi anni renderebbe tutta l’Europa libera e felice. Esso consiste nella ricostruzione della famiglia dei popoli europei, o in quanto più di essa riusciamo a ricostruire, e nel dotarla di una struttura che le permetta di vivere in pace, in sicurezza e in libertà. Dobbiamo costruire una sorta di Stati Uniti d’Europa». Fu così che il principale fautore della coalizione antinazista si trasformò in un promotore attivo della causa europea.

Alcide De Gasperi



Occorre un consenso costruttivo

De Gasperi ammoniva: «Il futuro non verrà costruito con la forza, nemmeno con il desiderio di conquista ma attraverso la paziente applicazione del metodo democratico, lo spirito di consenso costruttivo e il rispetto della libertà». Attraverso il dialogo seppe riscattare l'onore dell'Italia uscita sconfitta dal secondo conflitto mondiale e lacerata dalla guerra civile, influenzò e contribuì a realizzare ogni processo di sviluppo europeo.

Nicole Fontaine



L’importanza dei diritti umani

La presidente francese del Parlamento Europeo dal 1999 al 2002 ha sempre esaltato il valore dei diritti umani nel contesto europeo. Sostenne la necessità di un «approccio ambizioso volto a fornire all’Unione una carta dei diritti fondamentali». Nel dicembre 2000 firmò a nome del Parlamento europeo la Carta dei diritti fondamentali

Walter Hallstein



La libera circolazione di persone e merci

Il politico tedesco ha avvalorato l'importanza della libera circolazione delle persone, delle merci e dei servizi. Per Hallstein il fallimento della creazione della Comunità europea di difesa nel 1954 rappresentava una grave e concreta minaccia per la sicurezza della Germania e dell'Europa occidentale, dal momento che, in un'Europa divisa, l'Unione Sovietica avrebbe avuto più possibilità di estendere la propria influenza. Questo lo indusse a concentrarsi sul processo di integrazione economica piuttosto che su quello di integrazione politica. Di conseguenza, divenne un tenace sostenitore dell'Unità europea attraverso la formazione della Comunità economica europea.

Ursula Hirschmann



Il ruolo cruciale delle donne

La politica tedesca ha promosso l'importanza delle donne nella costruzione dell'Unione Europea. Nel 1941 ha collaborato alla stesura del Manifesto di Ventotene "per un'Europa libera e unita", l'atto che si considera l'avvio del federalismo europeo. Il Manifesto era un modello per un'Unione europea democratica, la cui creazione sarebbe stata possibile dopo la guerra. Hirschmann lo portò di nascosto nell'Italia continentale e contribuì alla sua diffusione. Nell'agosto 1943, a Milano, fece parte del gruppo di fondatori del Movimento Federalista Europeo. Nel 1975 Ursula Hirschmann diede vita a Bruxelles all'associazione Femmes pour l'Europe.

Sicco Mansholt



L'Europa deve essere autosufficiente

Il politico olandese ci ha insegnato che l'Europa deve essere autosufficiente e che una riserva costante di cibo a prezzi accessibili deve essere garantita a tutti. L'elemento principale del piano di Mansholt per la prima Politica agricola comune consisteva nell'incoraggiare la produttività agricola. La politica contemplava sistemi in virtù dei quali agli agricoltori veniva garantito un prezzo minimo per i propri prodotti, prevedendo per essi incentivi a produrre di più. Durante gli anni '60 la sua risolutezza pro-europeista e solida visione del futuro, unite alla volontà di costruire un avvenire comune, gli valsero l'appellativo di "Mister Europa".

Jean Monnet



Collaborazione e cooperazione

Il politico francese ha sempre valorizzato la cooperazione e la collaborazione tra gli esseri umani. Dopo il fallimento della “Comunità europea di difesa”, Monnet fondò il “Comitato di azione per gli Stati Uniti d'Europa”. Il comitato fu istituito per far rinascere lo spirito dell'integrazione europea e divenne una delle principali forze propulsive alla base di molti sviluppi dell'integrazione europea, quali la creazione del Mercato comune, del Sistema monetario europeo, dei summit del Consiglio europeo e dell'elezione a suffragio universale del Parlamento europeo.

Robert Schuman



La pace e la creatività

Il 9 maggio 1950 il politico francese propose il controllo congiunto della produzione del carbone e dell'acciaio, i principali materiali per l'industria bellica. L'idea di fondo era che, non avendo il controllo sulla produzione di carbone e ferro, nessun Paese sarebbe stato in grado di combattere una guerra. Schuman informò del piano il cancelliere tedesco Adenauer, che riconobbe immediatamente l'opportunità di un'Europa in pace e diede il suo assenso. Poco dopo, risposero anche i governi di Italia, Belgio, Lussemburgo e Paesi Bassi. Le sei nazioni firmarono l'accordo per la Comunità europea del carbone e dell'acciaio a Parigi nell'aprile del 1951.

Paul-Henri Spaak



La virtù come forza democratica

Il belga Spaak ci ha regalato il significato pieno della parola virtù: ovvero l'uso della forza democratica al servizio del bene comune. Secondo Spaak, unire gli Stati per mezzo di obblighi vincolanti derivanti da un trattato costituiva il mezzo più efficace per garantire pace e stabilità. Collaborò alla realizzazione di questi obiettivi in qualità di Presidente della prima assemblea plenaria delle Nazioni Unite (1946) e nel ruolo di Segretario generale della NATO (1957-61). Spaak è stata una figura chiave nella formulazione dei contenuti del Trattato di Roma. Alla “Conferenza di Messina” del 1955, i sei governi partecipanti lo chiamarono a presiedere il comitato di lavoro che preparò il Trattato.

Altiero Spinelli



Il Federalismo solidale e unificante

Altiero Spinelli ha perseguito accanitamente l'obiettivo di un governo europeo sovranazionale. Un'Europa unita al fine di evitare altre guerre. Firmatario del Manifesto di Ventotene che costituisce uno dei primi documenti in cui si sostiene l'esigenza di una Costituzione europea, propone il suo piano per un'Europa federale adottato successivamente nel 1984.

Per tutta la vita ha affermato che un'eventuale vittoria sulle potenze fasciste sarebbe stata inutile se avesse condotto all'instaurazione di una versione aggiornata del vecchio sistema europeo di Stati-Nazione Sovrani, semplicemente uniti in alleanze bilaterale o multilaterali. Temeva che ciò avrebbe condotto ad un'altra guerra. Per questo proponeva la formazione di una federazione europea sovranazionale di Stati capace di creare un legame di pace tra i Paesi ed i popoli europei.



**the spirit of human rights
makes flying the Sport - education**

European Social Sport Coach



**Spirit of Human Rights to develop
the Union of Europe**

Il quadro di riferimento

Il modello sociale europeo, nato dalle macerie del secondo conflitto mondiale, si fonda sul valore della Libertà e dell'Uguaglianza.

Le differenze culturali, economiche e demografiche sono armonizzate dalle scelte politiche condivise tra i massimi livelli di Governo degli Stati Membri, la burocrazia è lo strumento per regolare i processi che mantengono le aree di conflittualità nei limiti fisiologici della democrazia.

I caratteri che influenzano lo sviluppo dei modelli sociali sono molteplici, tra questi rivestono notevole importanza i bisogni dei singoli componenti:

Individuo	Piramide di Maslow
Famiglia	Affetto, Lavoro, Benessere
Gruppo	Leadership, Sicurezze, Potere
Tribù	Influenze, Potere, Potenze
Etnie	Potenze, Supremazie, Orgoglio
Popolo	Identità, Coesione, Appartenenza
Umanità	Cooperazione e Collaborazione

Le relazioni si sviluppano in dinamiche che si possono definire di uno a molti e di molti a molti, ciò che caratterizza le singole interazioni sono i meccanismi dei comportamenti.

Le scelte competitive, siano esse istintive dettate dallo spirito di sopravvivenza o sviluppate attraverso elaborati processi cognitivi tesi a creare una superiorità strategica o tattica sono contrapposte al comportamento collaborativo che realizza la partecipazione collettiva la quale, sfociando nella cooperazione, consente di realizzare alti obiettivi d'impresa definiti nella visione del bene comune.

La strategia della convivenza civile poggia su azioni socialmente accettabili, regolate dalla morale condivisa e nuclei aggregati su comuni fondamenti etici.

Le differenti sensibilità ai valori etici, allorquando si alimentano di scelte competitive, sviluppano instabilità e talvolta conflitti sociali di forte intensità.

In un quadro conflittuale i movimenti di opinione si orientano verso i processi semplificati della democrazia diretta e inseguono l'utopia dell'uomo forte al comando cui delegare la soluzione di problemi complessi con apparenti soluzioni semplici.

Questo corpo sociale è fortemente instabile e tende a sostituire velocemente il leader di riferimento al minimo errore che tradisce la casta della maggioranza di turno.

I processi educativi sono strumenti che permettono di favorire lo sviluppo delle personalità individuali. L'evoluzione della capacità critica e della creatività dei singoli esseri umani è essenziale per costruire modelli sociali capaci di gestire attraverso l'esercizio delle mutue concessioni la crescita fisica, morale, intellettuale e spirituale di tutti i componenti della comunità.

Questo permette di usufruire delle libertà individuali e del benessere generato dal progresso che, per essere duraturo, è ecosostenibile.

L'approccio strategico ai diritti umani come bussola per orientare le scelte politiche è la chiave per sviluppare e consolidare lo spazio della democrazia. Lo sviluppo di una coscienza collettiva che riconosce, tutela e mette in atto azioni a essi ispirati, preserva la società dalla presenza di elementi anarchici e rivoluzionari.

Nel contempo la presenza di un nucleo sociale fortemente coeso al rispetto dei diritti umani favorisce la ricerca di Libertà, Uguaglianza e Felicità da parte di tutti.

Scienza ed educazione

NEUROSCIENZE

Basi neurofisiologiche del movimento e del suo apprendimento.

ASPETTI GENERALI

L'azione motoria è :

- un evento FISICO, di natura meccanica; ha a che fare con la biomeccanica del gesto e riguarda quelle componenti muscolari, articolari e ossee che cambiano forma nello spazio, secondo un determinato tempo.
- un evento BIOLOGICO, di natura organica; riguarda la funzionalità dei grandi apparati, cardio-circolatorio, respiratorio, endocrino, energetico, al fine di preservare l'omeostasi in tutte le situazioni.
- un evento MENTALE, di natura nervosa; riguarda l'intervento del sistema nervoso centrale e periferico, interessato sia a livello periferico, con la percezione; a livello centrale con le aree di associazione percettiva e motoria; ancora a livello periferico con l'attivazione motoneuronale; riguarda la rappresentazione dell'azione e le sue innumerevoli trasformazioni.

Quindi per svolgere un movimento ci si deve riferire a 3 ambiti:

- PERCETTIVO: facilitando l'estrazione del segnale.
- SELETTIVO DELLA RISPOSTA: diminuendo il numero delle alternative da scegliere in base alla memoria motoria.
- MOTORIO: permettendo la risposta adatta dal punto di vista neuromuscolare su base coordinativa.

Per ogni azione il problema non può essere ridotto al semplice rapporto casuale COMANDO NERVOSO - ESECUZIONE MUSCOLARE.

Per ogni azione il problema non può essere ridotto al semplice rapportocasuale COMANDO NERVOSO - ESECUZIONE MUSCOLARE. Per eseguire un movimento OCCORRE AVERLO APPRESO, e questo significa avere appreso un insieme complesso comprendente modalità di trattamento delle INFORMAZIONI in ingresso e in uscita relative all'azione, e relazioni dinamiche con altri apprendimenti e dimensioni emozionali.

Nell'esecuzione ci si avvale di quanto appreso, ma l'apprendimento può subire continue messe a punto.

APPRENDIMENTO MOTORIO: insieme di processi associati con l'esercizio e l'esperienza, che determinano un cambiamento relativamente permanente nella prestazione o nelle potenzialità di comportamento (Schmidt - Lee 2014).

Secondo questi due autori, che saranno, insieme a Wrisberg, i punti di riferimento di queste linee guida, si parla di:

- **PRESTAZIONE:** comportamento osservabile in un dato momento, temporaneo e influenzabile da fattori come fatica e motivazione;
 - **APPRENDIMENTO:** cambiamento **STABILE** nei processi sottostanti l'abilità specifica motoria.
- Questi due termini sono distinti, e non sempre coincidenti.

Secondo le due più importanti teorie dell'apprendimento motorio, quella **COGNITIVISTA** e quella **DINAMICA**, vi sono 3 tappe successive nel passaggio da una esecuzione iniziale ad una esperta; le differenze sono le indicazioni di tipo didattico. In entrambi i due contesti, **COGNITIVISTA** che pone l'accento sui processi cognitivi, e **DINAMICA** che pone l'accento sulla motricità, il riferimento teorico è sempre cognitivista:

- **STADIO VERBALE COGNITIVO** (sviluppo della coordinazione grezza);
- **STADIO MOTORIO** (sviluppo della coordinazione fine);
- **STADIO AUTONOMO** (sviluppo della disponibilità variabile).

TEORIA COGNITIVISTICA (Wrisberg - Schmidt - Lee)

ASPETTI APPLICATIVI:

l'apprendimento viene spiegato con l'incremento delle INFORMAZIONI immagazzinate nella MEMORIA a lungo termine, con lo sviluppo di efficaci programmi motori, attraverso un controllo soprattutto del S.N.C. in ogni stadio dell' apprendimento motorio ci si trova di fronte a problemi specifici e il ruolo di memoria e processi cognitivi è determinante per risolverli.

- STADIO VERBALE COGNITIVO
(SVILUPPO DELLA COORDINAZIONE GREZZA)

Nella prima fase del l'apprendimento il problema è comprendere quali siano gli scopi dell'azione e cosa fare. Sono presenti numerosi errori nel movimento e nel tempo di risposta. Spesso per aiutarsi si utilizzano le verbalizzazioni interne (dire a se stessi quello che si deve fare, e pensare alle strategie efficaci).

L'acquisizione degli elementi di base di solito è rapida. Il passaggio allo stato successivo è rapido negli atleti e negli adulti, lenta nei giovani con bagaglio limitato di capacità e abilità complesse. Ci si confronta con un compito totalmente estraneo, quindi sono efficaci istruzioni e dimostrazioni. È uno stadio iniziale per avere un'idea generale, e deve essere abbandonato appena si diventa più esperti.

ASPETTI DIDATTICO - PRATICI:

si costruisce un'idea di base della abilità da apprendere, in termini di obiettivi e di mezzi per raggiungerli.

Importanti le informazioni fornite dall'allenatore, che forniscono una prima rappresentazione mentale del gesto, che servirà come guida per l'esecuzione (programma motorio). Inizialmente l'azione è controllata passo dopo passo, per gestirla meglio, attraverso anche verbalizzazioni da parte dell'atleta.

Far evolvere gradualmente le acquisizioni, iniziando da ciò che il soggetto sa fare, introducendo gradualmente difficoltà crescenti, facendo notare somiglianze tra abilità possedute e da acquisire.

Fornire istruzioni efficaci attraverso istruzioni verbali e dimostrazioni, aiutare a identificare e distinguere fonti di informazioni ambientali appropriate e irrilevanti, fornire feedback verbali sugli errori principali, aiutare a mantenere un sufficiente livello di motivazione.

- **STADIO ASSOCIATIVO-MOTORIO**
(SVILUPPO DELLA COORDINAZIONE FINE)

L'azione è perfezionata e diventa più precisa, regolare e fluida, grazie ad un migliore intervento dell'analizzatore cinestesico.

I costi energetici sono ridotti, la guida vocale assume minore importanza, diminuisce la frequenza degli errori, l'esecuzione corrisponde sempre di più al teorico modello tecnico, le sensazioni derivanti dal movimento sono più precise, i movimenti sono più rapidi e automatici.

In situazioni difficili o impreviste emergono ancora errori tipici dello stadio precedente, con tensione dei muscoli antagonisti. I cambiamenti sono più lenti e gradualmente della fase precedente, perché si ricerca un primo perfezionamento tecnico.

Con movimenti rapidi (open skills), si costruisce il programma motorio per ottemperare alle richieste di movimento, con diversificazione delle azioni in risposta a condizioni variabili; con movimenti lenti (closed skills) per controllare l'azione si elabora e utilizza il feedback proveniente dall'esecuzione del movimento.

Con la scoperta della regolarità dell'ambiente, si sviluppa l'anticipazione ed il tempismo, con miglior rilevazione e correzione degli errori.

ASPETTI DIDATTICO - PRATICI:

si rivolge l'attenzione a punti chiave dell'esecuzione, per evitare un controllo continuo e dispendioso sulle singole componenti dell'azione.

La capacità di prevedere gli eventi (anticipazione) migliora grazie alla scoperta delle regolarità nelle prestazioni (a una certa azione corrispondono certi risultati).

L'apporto di informazioni multisensoriali arricchisce la rappresentazione mentale, e l'analizzatore cinestesico acquisisce maggior rilevanza.

Si comprendono e si integrano le caratteristiche rilevanti di ambiente e situazioni, e si collegano le informazioni sensoriali con appropriate risposte motorie. Aiutare a identificare e a rispondere a cambiamenti delle situazioni ambientali, piuttosto che fornire istruzioni sulle modalità esecutive.

Negli open e closed skills proporre diverse velocità esecutive, richiedendo reazioni rapide e diversificate a stimoli improvvisi e modificando spesso lo spazio.

Ridurre progressivamente quantità e tipo di feedback, per sviluppare la capacità di valutare la propria esecuzione, individuare da solo gli errori e correggerli, favorendo l'introspezione e l'analisi dell'esecuzione.

- STADIO AUTONOMO
(SVILUPPO DELLA DISPONIBILITÀ VARIABILE)

Questo stadio è raggiunto dopo molta pratica, l'azione è accuratamente controllata, con minimo dispendio energetico, esecuzione rapida, coordinata ed efficace anche in situazioni impreviste e difficili.

Il gesto tecnico è eseguito in maniera appropriata e con pochi errori, il riconoscimento degli errori e la loro correzione è rapida, le sensazioni derivanti dal movimento sono accurate.

Vi è capacità di spostare l'attenzione su stimoli esterni, eseguendo contemporaneamente e correttamente l'azione tecnica. Questo stadio è tipico della prestazione di alto livello, con miglioramenti lenti e di minore entità rispetto alle fasi precedenti. Oltre ad una notevole quantità di pratica, tecnica di alta qualità e forte motivazione, sono assolutamente necessari e presenti prerequisiti motori e cognitivo specifici.

I movimenti sono eseguiti in forma automatizzata: con la programmazione di sequenze più lunghe, non si attivano tanti programmi, con diminuzione della richiesta di attenzioni. Si ha incremento degli automatismi dell'analisi sensoriale, che permettono cambiamenti veloci di movimenti e strategie, è un aumento di sicurezza e capacità di rilevare errori.

ASPETTI DIDATTICO - PRATICI:

la capacità di eseguire la tecnica in modo automatizzato è grande, ponendo scarsa attenzione al controllo dei movimenti.

I programmi motori sono estremamente perfezionati, le sensazioni sono facilmente collegate alle spiegazioni teoriche, la rappresentazione mentale multisensoriale corregge il movimento attraverso un confronto tra risultato atteso e reale. I miglioramenti diventano meno evidenti, ulteriori progressi, anche minimi, richiedono molto tempo.

Obiettivo fondamentale è sostenere la motivazione, dare istruzioni sulla accuratezza e perfezionamento della tecnica, adattare i gesti tecnici a situazioni variate.

TEORIA COGNITIVISTA APPRENDIMENTO DEL MOVIMENTO

Un movimento, per essere correttamente eseguito, deve essere appreso preliminarmente. Come si è visto, il primo stadio porta a una coordinazione grossolana, aiutata e guidata da sensazioni coscienti, tra cui le informazioni visive che sono le più importanti all'inizio, per vedere, capire, provare a imitare, e correggere un movimento.

In un secondo tempo la coordinazione si fa più raffinata, le informazioni giungono dai recettori cutanei, vestibolari, cinestesici, uditivi, tattili; vengono così reclutate selettivamente diverse unità motorie, si temporizza la contrazione antagonista e agonista, diminuendo il costo energetico del movimento.

Quando la coordinazione è massima, il controllo passa dalla corteccia cerebrale al cervelletto e ai gangli della base, il movimento si fa automatizzato, col ruolo della corteccia preposto a intervenire nelle situazioni impreviste.

L'approccio cognitivista prevede quindi meccanismi centralizzati di elaborazione delle informazioni, postula l'esistenza di programmi motori che guidano l'azione, con grande importanza assegnata alla memoria nell'attribuzione di significato ad alcuni stimoli.

La presa di decisione segue quindi la percezione e precede l'azione; si ha lettura della situazione, richiamo dalla memoria le esperienze passate e le diverse soluzioni possibili.

Si valorizza al massimo la funzione e il significato profondo del S.N.C. nel programma motorio, procedendo per 3 stadi successivi:

- PERCEZIONE,
 - PRESA DI DECISIONE,
 - PROGRAMMAZIONE DELLA RISPOSTA
- (Schmidt 1975 - Schmidt, Lee 2014).

TEORIA DELLO SCHEMA (Schmidt - Wrisberg 2000, Schmidt - Lee 2014):

dopo l'identificazione delle informazioni provenienti dagli organi di senso, negli stadi successivi di rielaborazione, tramite la memoria avvengono processi decisionali di selezione del programma motorio e programmazione della risposta. Nella tappa di selezione della risposta è scelto il programma motorio adatto alla risoluzione del compito.

Il programma motorio, nella memoria a lungo termine, è considerato come una rappresentazione mentale di una azione, che guida l'esecuzione anche senza feedback.

Con questa teoria si ha anche un programma di uscita motorio generalizzato, riferito a una classe di azioni simili. Le caratteristiche delle risposte motorie sono:

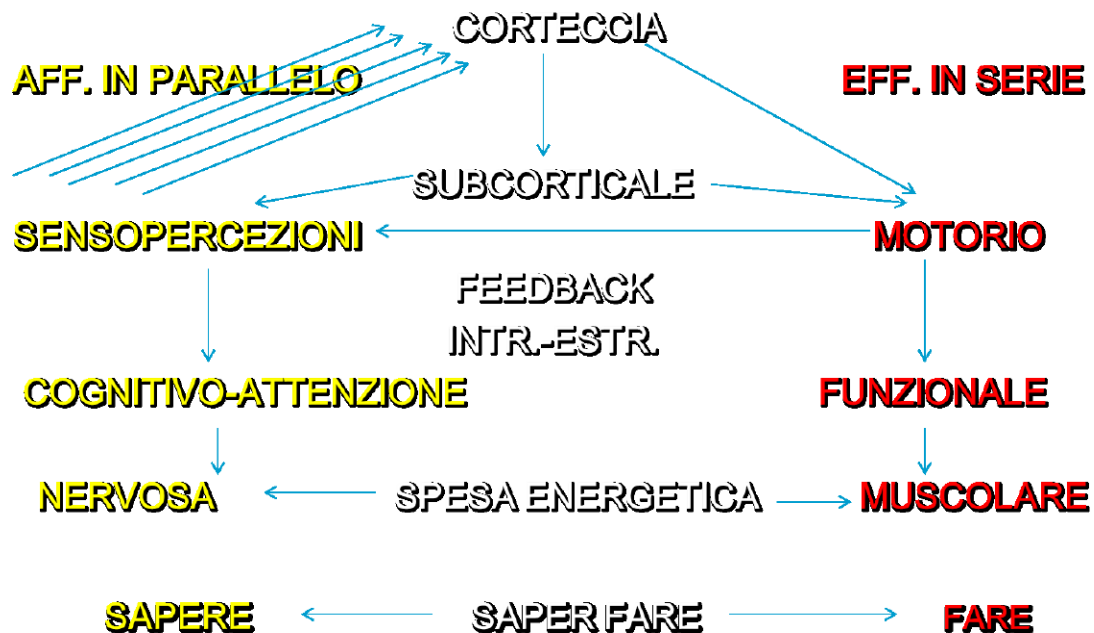
- **ORDINE DEGLI ELEMENTI:**
sequenza delle contrazioni muscolari;
- **STRUTTURA TEMPORALE (TIMING):**
proporzione di tempo per singoli segmenti di movimento (struttura ritmica del gesto);
- **FORZA RELATIVA:**
proporzione costante tra le forze espresse dai vari muscoli primi motori.

Il programma generalizzato di uscita può quindi essere adattato attraverso parametri esecutivi quali forza - durata complessiva - ampiezza - direzione - muscolatura coinvolta.

Attraverso l'apprendimento il programma motorio viene perfezionato e consolidato sulla base dell'identificazione delle differenze riscontrate tra fine desiderato e risultato conseguito.

Con l'esperienza si acquisiscono programmi di azione e serie di regole, o schemi, che adattano una specifica risposta a ogni circostanza. L'apprendimento avviene attraverso la memorizzazione dei parametri di movimento, le condizioni che precedono l'azione, i risultati conseguiti, le conseguenze sensoriali delle risposte; queste informazioni consentono di individuare e correggere l'errore (per l'identificazione dell'errore il feedback motorio e sensitivo assume un ruolo fondamentale).

IL MODELLO NEUROFISIOLOGICO COGNITIVISTA



Secondo questo schema, durante un apprendimento volontario, 5 percezioni (visiva, uditiva, tattile, cinestesica, vestibolare) afferiscono in parallelo dai recettori nervosi alle aree di associazione sensoriale; vengono identificati per selezionare la risposta, che parte dalle aree di associazione motoria (4 piramidale monosinaptica, e 6 extrapiramidale polisinnaptica), che afferisce in serie per 3 volte al secondo alle fibre muscolari. Ogni azione motoria genera feedback, esterno e interno, fondamentale per il riconoscimento e la correzione di eventuali errori. Quando il movimento si automatizza, i livelli di elaborazione e scelta passano a livello subcorticale (tronco cerebrale e cervelletto), con automatismi sensoriali e motori. Sia dal punto di vista cognitivo che funzionale si ha comunque un consumo di energia, a livello cerebrale

(glucosio per il metabolismo neuronale), che funzionale (meccanismi anaerobici e aerobici a livello muscolare).

Quindi il sistema funzionale ha 3 componenti:

- COMPONENTE AFFERENTE;
- COMPONENTE REGOLATORIA CENTRALE;
- COMPONENTE EFFERENTE.

COMPONENTE AFFERENTE

È rappresentata dall'elaborazione della sintesi afferente da parte del S.N.C., rappresentante lo stimolo per l'adattamento. Avviene grazie all'interazione complessa tra motivazione, memoria, informazioni attuali e iniziali.

PERCEZIONE

Attraverso l'esperienza si acquisiscono competenze, che danno qualità e significato ad altre esperienze; il soggetto diviene esperto quando è capace di mediare l'esperienza. La percezione ha carattere attivo: sta al soggetto possedere la capacità di rappresentarsi ed eseguire a livello cosciente le trasformazioni necessarie (orientamento della propria attenzione, capacità di discriminazione e riconoscimento consapevole di ciò che si seleziona).

La percezione è un compito interpretativo, per il quale è necessario un sistema complesso e intelligente di interferenze. La sensibilità è soggetta ad un controllo corticale (Guyton 1984).

La percezione è l'attribuzione di senso ai dati raccolti con la sensibilità e il trattamento dell'informazione, entrambi processi attivi e intenzionali.

Alla base della percezione vi sono le informazioni derivanti dagli organi sensoriali.

Nelle fasi iniziali dell'apprendimento sono dominanti le informazioni visive, mentre la sensibilità cinestesica è maggiore negli stati avanzati di acquisizione e perfezionamento del gesto. L'interazione dei diversi sistemi permette di affinare la percezione del tempo, non essendoci alcun recettore specifico per questo. La stima delle durate temporali è facilitata dall'esperienza e dalla formazione di una rappresentazione mentale di riferimento.

Gli stimoli entrano in parallelo. Si ha successione di:

- identificazione dello stimolo
- Selezione della risposta
- Programmazione della risposta.

PERCEZIONE ESPERTA:

l'atleta esperto utilizza il **RESTRINGIMENTO PERCETTIVO**, per porre attenzione solo alle percezioni importanti in quel contesto che forniscano informazioni importanti.

Memorizza informazioni pertinenti che rappresentano conoscenze, che orientano la sua ricerca di informazioni, e sono poi recuperate automaticamente durante la situazione per leggerla adeguatamente.

ANALIZZATORI DEL MOVIMENTO

Sono recettori nervosi di differente tipo:

3 esterocettori (visivo, uditivo, tattile),

1 propriocettore,

1 analizzatore con funzionamento integrato con gli altri (vestibolare).

ANALIZZATORE CINESTESICO:

propriocettori, sollecitati dal movimento nelle sue componenti muscolo - tendine, articolari, ossee (fusi neuromuscolari, organi tendinei del Golgi, recettori del Pacini e Ruffini, terminazioni libere).

È indispensabile per la PERCEZIONE SPAZIO-TEMPORALE il riconoscimento di distanze e altezze.

La combinazione di spazio e tempo dà la velocità: un'azione è eseguita lentamente o velocemente, e questo porta ad una valutazione differente del corpo e dell'oggetto in movimento, e a una programmazione ed esecuzione della risposta scandita in tempi adeguati (Jonassen, Meinel, Blume 1978).

ANALIZZATORE TATTILE:

dà informazioni su forma e superficie di oggetti / terreni.

Vi sono recettori sulla superficie della cute, per rilevare il tatto, la pressione, la temperatura; ha un ruolo rilevante nel

controllo del movimento fine e nella gradazione degli impulsi di forza richiesta.

Le informazioni tattili-pressorie sono presenti soprattutto sulla zona plantare (distribuzione della pressione sul suolo, equilibrio, trasmissione di forze dal corpo al suolo e viceversa; anche informazioni relative ad acqua e aria).

ANALIZZATORE VISIVO:

dà informazioni su inizio, decorso e fine del movimento; le informazioni visive si riferiscono agli spostamenti relativi dell'ambiente rispetto al corpo, per avere ragguagli su distanze e spazio; per costruire o modificare l'immagine dell'azione altrui.

VISIONE FOCALE:

per l'identificazione degli oggetti, con campo visivo centrale (CHE COSA È).

VISIONE AMBIENTALE:

per il controllo del movimento, campo visivo centrale e periferico (DOVE È).

L'informazione prima viene elaborata attraverso la visione periferica, e successivamente completata da una analisi più precisa centrale. Ciò può avvenire compiutamente se si educa l'attenzione: la focalizzazione visiva su una informazione comporta una focalizzazione dell'attenzione su di essa, riducendo l'attenzione su tutto ciò che la circonda.

ANALIZZATORE Uditivo:

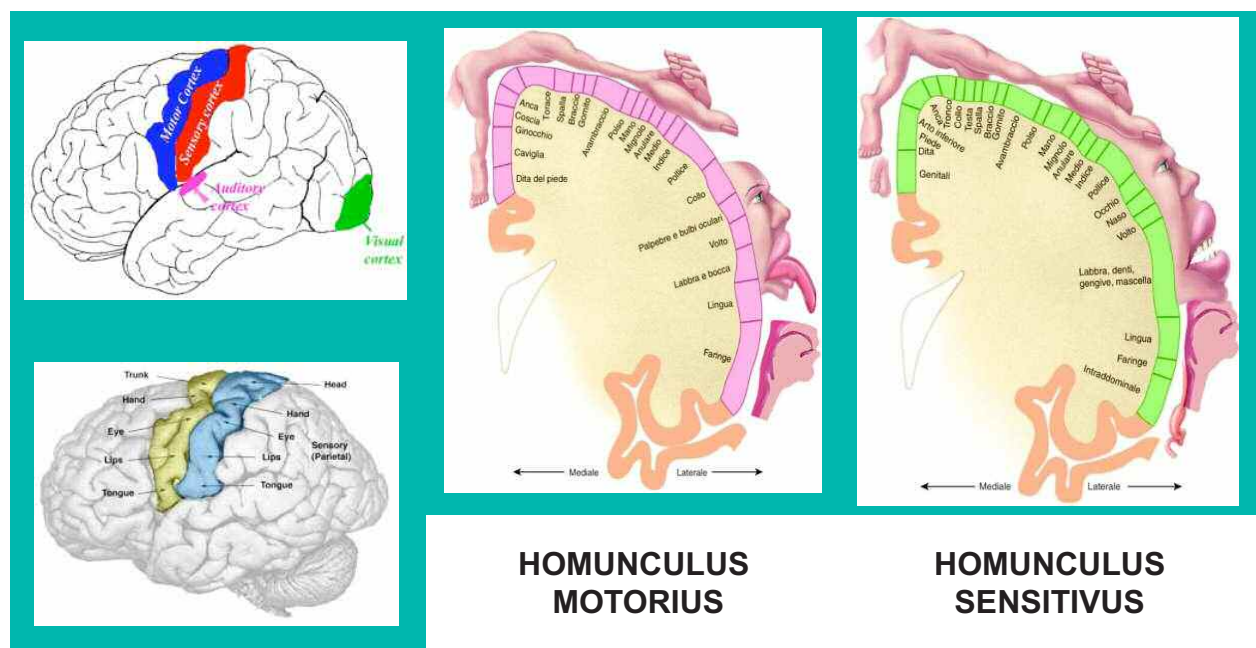
dà informazioni dall'esterno (verbali) e tipiche del gesto motorio (rumorosità).

ANALIZZATORE VESTIBOLARE:

attraverso i canali semicircolari del labirinto dell'orecchio interno, dà informazioni sull'equilibrio nei movimenti lineari e angolari (dinamico), e statico. Le informazioni labirintiche sono relative alle accelerazioni lineari e rotatorie cui è sottoposto il labirinto.

L'equilibrio deriva da un continuo adattamento tonico-posturale-coordinativo, ed è determinato da informazioni cinestesiche (continuo adattamento della muscolatura e articolazioni a modificazione della postura), e tattile, visivo, vestibolare.

COMPONENTE REGOLATORIA CENTRALE



EMISFERI CEREBRALI:

con lobo frontale, parietale, occipitale, temporale.

Le eccitazioni di un lato provengono dall'area motoria controlaterale, con incrocio a livello del bulbo.

Ogni emisfero è in connessione motoria e sensitiva col controlaterale, entrambi posti in collegamento dal corpo calloso.

Le aree della corteccia sensitiva e motoria sono ampie per mano e bocca (homunculus motorius e sensitiva).

Gli stimoli sensomotori che arrivano nella corteccia cerebrale e partono da essa possono essere associati agli homunculus, con immagine riflessa deformata del corpo (Penfield, Boldrey 1937).

Vi è un rapporto tra le dimensioni di queste aree del cervello e la precisione del controllo motorio.

IMMAGINI DEI DUE EMISFERI E DELL'HOMUNCULUS MOTORIO E SENSITIVO

LOBO FRONTALE:

hanno sede le capacità decisionali, l'attenzione, la pianificazione delle strategie; è la sede elettiva per lo sviluppo del pensiero.

LOBO PARIETALE:

si trova il senso dell'orientamento e della percezione spaziale.

LOBO OCCIPITALE: vista;

stimolare la percezione visiva favorisce l'apprendimento e la memorizzazione.

LOBO FRONTALE SX:

centro del linguaggio (serve per esprimersi, area di Broca).

LOBO TEMPORALE SX:

centro del linguaggio (serve per comprendere, area di Wernicke).

LOBO TEMPORALE: sede della memoria:

immediata (magazzino sensoriale), a breve termine (memoria di lavoro), a lungo termine (deposito relativamente permanente di informazioni).

La memoria è un insieme di processi dinamici comprendenti: registrazione-immagazzinamento-recupero delle informazioni. Uno stimolo emozionalmente rilevante viene elaborato più intensamente dal cervello.

Gli eventi emozionalmente carichi persistono molto più a lungo nella memoria, e vengono richiamati con maggior precisione.

Si coinvolge la corteccia prefrontale, il cingolo, l'amigdala (ricca di dopamina, rilasciata da un evento emozionalmente importante: importante per memoria e elaborazione delle informazioni).

EMISFERI CEREBRALI:

il sx è in connessione motoria e sensitiva col dx (fasci piramidali, vie afferenti tattili-proprioceptive e termico-dolorifiche, udito); l'olfatto è omolaterale, la vista è mista.

EMISFERO SX: analitico, razionale, tratta informazioni in serie.

EMISFERO DX: sintetico, creativo.

Nessun processo mentale è organizzato solo da un emisfero o da una sola regione del cervello, e gli emisferi non funzionano separati, ma richiedono interazione e sinergia. Entrambi definiscono la DOMINANZA, realtà neurologica corticale.

La LATERALITA' è la predominanza e l'uso abituale di una parte del corpo.

COMPONENTE EFFERENTE

I livelli di movimenti sono:

- VOLONTARI,
- AUTOMATIZZATI,
- RIFLESSI.

MOVIMENTI VOLONTARI:

elaborazione lenta, attenta, seriale, pensata, controllata, corticale, con continuo intervento del feedback, con procedimento per prove ed errori.

Il movimento volontario è eseguito con costante attivazione dei meccanismi attentivi. Le refferenze (feedback) sono giudicate di volta in volta, e si procede per tentativi.

Il feedback è il rientro percettivo in tempo reale dell'esecuzione, il confronto col prototipo dell'azione, la valutazione (conferma, modifica, annullamento): è il feedback intrinseco.

Il feedback estrinseco è il ritorno differito di informazioni che indirettamente ci ragguagliano sull'azione eseguita.

MOVIMENTI AUTOMATIZZATI:

elaborazione veloce, attenzione su più particolari, subcorticali (cervelletto, tronco-cerebrale), con intervento di feedback e feedforward, con procedimento per interiorizzazione e rappresentazione mentale. È eseguito con sicurezza secondo procedure collaudate e stabilite, a testimonianza di un pregresso processo di apprendimento. È una esecuzione economica, ottimizzata, pienamente appresa.

Per arrivare ad automatizzare i movimenti sono necessarie da centinaia (Gataulin 2006) a migliaia di ripetizioni (Larsen 2005). Il numero di ripetizioni necessario dipende dalle esperienze motorie, dalla complessità dei movimenti da apprendere o perfezionare.

Il feedforward (controllo di proazione) è il controllo anticipatorio che si attua attraverso l'invio di informazioni che preparano i muscoli all'arrivo di un futuro programma di azione, e presentano il sistema sensoriale ad aspettare determinati segnali di ritorno. La rappresentazione mentale è la condizione di anticipazione dell'azione.

MOVIMENTI RIFLESSI:

l'ambito non è corticale o subcorticale, ma midollare. Lo stimolo procede lungo il nervo sensitivo fino al midollo spinale, crea un arco diastaltico e innesca un movimento di risposta muscolare senza intervento della coscienza; movimenti stereotipati che non possono essere allenati e ripetuti volontariamente.

ERRORE:

in termini biologici è quel comportamento e relativi meccanismi cognitivi, controproducente in termini di benessere, sicurezza, funzionalità organica.

SISTEMA DI RISPOSTA

SCELTA DELLA RISPOSTA:

strettamente correlata con le capacità di scegliere indizi pertinenti nell'ambiente, di filtrare dalla memoria a lungo termine il minor numero possibile di risposte utili tra le quali scegliere le strategie più economiche (automatizzazione).

La risposta dipende da come viene utilizzata l'informazione, dalla sua percezione, dell'interazione con gli input ambientali (open skills), o con modelli interiorizzati (closed skills), comunque in miscela complessa (sistemi di controllo ibridi)

OPEN SKILLS:

circuito aperto, con ambiente mutevole, complesso, imprevedibile, massima importanza all'informazione visiva e cinestetica, abilità cognitive, grande presa di decisione no o poco feedback.

CLOSED SKILLS:

circuito chiuso, condizioni stabili, massima importanza all'informazione cinestesica, abilità motorie, grande controllo, presenza grande di feedback.

AUXOLOGIA

FASI SENSIBILI:

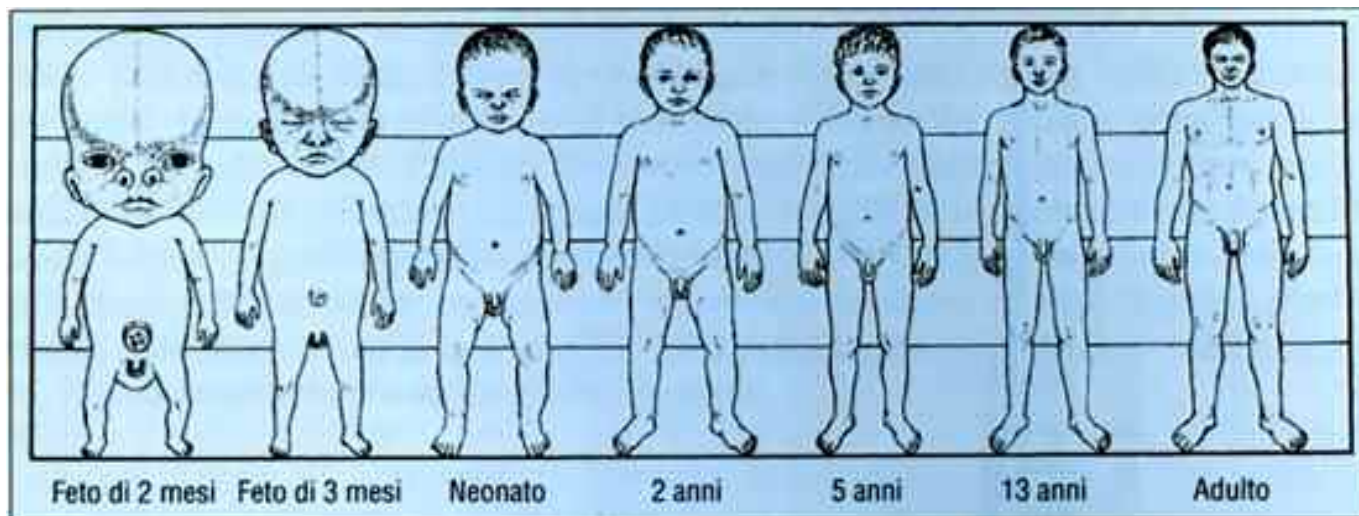
periodi della vita nei quali sono acquisiti molto rapidamente dei modelli di comportamento specifici, e nei quali si evidenzia una grande sensibilità dell'organismo verso determinate esperienze (Hahn).

Periodi cronologicamente limitati nei quali i sistemi cellulari reagiscono più sensibilmente agli stimoli ambientali (Winter).
Periodi predeterminati in cui l'allenabilità è favorevole per determinate capacità motorie (Harre).

La fase sensibile ottimale per il Sistema Nervoso copre i primi anni di vita: età d'oro dell'apprendimento motorio dell'età evolutiva.

Secondo il grafico di Scammon, la curva di maturazione del Sistema Nervoso è veloce e precoce, e il soggetto in età evolutiva ha grandi possibilità di essere stimolato adeguatamente sulle capacità motorie coordinative.

Le capacità condizionali, in correlazione con la curva di maturazione del Sistema Somatico, dovranno essere stimolate a partire dalla pubertà, vista l'increzione notevole degli ormoni sia maschili sia femminili.



Cambiamento delle proporzioni che accompagna la crescita.

aa. Seidel HM, et al. "Atlante a Colori dell'esame fisico del paziente". Ed. Mediserve, 1991.

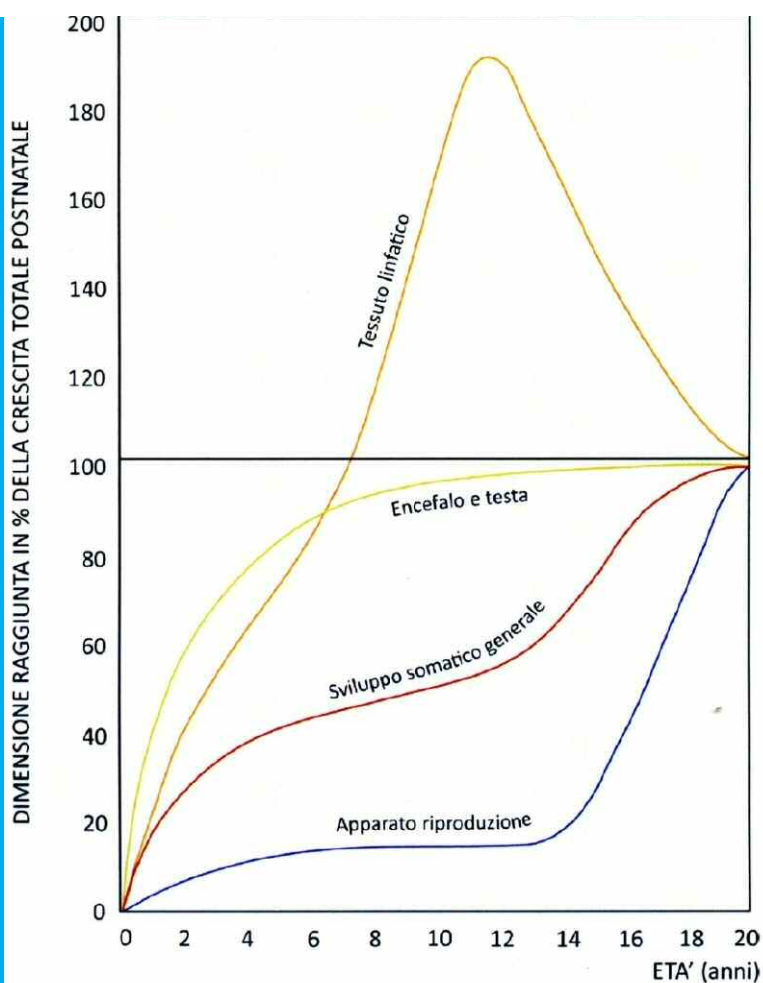


Grafico 1: Spinte maturative - Modelli fondamentali (da Scammon R.E.)

Ricerca - Formazione - Azione

Il Judo e i Diritti Umani

La Politica, anche quella sportiva, deve sempre mettere al centro del suo operare i praticanti, di tutte le età e condizioni sociali. In primis la persona, la sua salute fisica e psicologica, i suoi diritti di “individuo” e di “cittadino del mondo”.

La Democrazia è cultura dell'altro: valorizzazione delle sue capacità e dei suoi limiti. Così l'Educazione, che ci insegna a mettere se stesso e l'altro nelle condizioni di comprendere il significato della Libertà.

La Filosofia è “pensiero e azione rivolti al bene comune”. Diceva Jigoro Kano, fondatore del metodo Judo Kodokan: i giovani non hanno bisogno di discussioni sui massimi sistemi, hanno necessità di essere accompagnati e aiutati a risolvere i piccoli grandi problemi del quotidiano. I giovani di oggi devono essere messi nelle condizioni di diventare adulti consapevoli, protagonisti nella realizzazione di una società che si occupi di tutti, indipendentemente dalla condizione fisica e sociale.

Il Judo è un mezzo efficace, piacevole e faticoso per costruire una società “civica e guerriera” che sia in grado di opporsi al caos. Viene spontaneo chiedersi: se la filosofia del Judo parla di “amicizia e muta prosperità” e di “migliore impiego di energia fisica e mentale”, come può conciliarsi con le esigenze di persone con disabilità? Come sarà possibile applicare questi principi nelle loro vite quotidiane? E’ per davvero una pratica che può contribuire a migliorare noi stessi, chi ci circonda e il mondo intero? Se il Judo fosse solo tecnica, allenamento fisico, gara, successi e insuccessi, amicizie e contrasti, sarebbe poca cosa. Così non è

Una piccola storia come altre

Mancava poco alla fine degli anni '70, un giorno due coppie di genitori chiesero a un giovane insegnante di Judo di accettare l'iscrizione dei loro figli, con Sindrome di Down, al suo corso. Chiedevano inclusione, desideravano fossero inseriti nel gruppo di coetanei come suggeriva la nuova regolamentazione della scuola italiana. Inclusione, non più scuole speciali. Il giovane insegnante si schermì: era alle prime armi, inesperto, incosciente, inaffidabile. I genitori gli chiesero di pensarci, dopo qualche giorno lui si convinse. Cominciò allora l'avventura. Paolo e Simone erano straordinari così come lo sarebbero stati gli altri allievi del corso. Un'esperienza unica, contro il pensiero del mondo sportivo, ancora oggi propenso all'omogeneità del gruppo. Mancava qualche cosa, molto, troppo.

La svolta verso la fine degli anni '80 si delinea con Nicola Cuomo, professore di Pedagogia Speciale all'Università di Bologna, e alla progettazione di un viaggio in Giappone per mostrare, a chi aveva creato il Judo, che “si poteva fare”, anche con persone con disabilità la cui vita è una continua salita, più ripida che per altri.

Pedagogista illuminato, Cuomo parlava di emozioni, di piacere, di autonomie, di desiderio di esistere: per tutti gli esseri umani.

Lavorava per creare un tessuto sociale che potesse dare risposte alle famiglie e strumenti alle persone con disabilità, per progettare una vita autonoma e indipendente. Era iniziata la “rivoluzione” basata sul modello judoistico-pedagogico, sotto l’icona dei Diritti Umani.

La risposta era poter lavorare per il “dopo”, il “dopo di noi”, con la pratica del Judo a confronto con la Pedagogia Speciale, le sue domande e relative risposte: si parte dal saper fare per raggiungere le semplici autonomie, fino ad arrivare alle prassi più complesse. Occorreva far acquisire loro tutte le competenze necessarie per vivere una vita autonoma e indipendente, fatta di capacità molteplici: spostarsi in città, prendere i mezzi pubblici, fare la spesa, cucinare, lavarsi i vestiti e stirarli, tenere pulita e ordinata la casa, andare in banca e all’ufficio postale, chiamare il medico in caso di necessità. In pratica affrontare tutti i “grattacapi” della vita di ogni giorno in progressiva autonomia. Proprio come affermava Jigoro Kano un secolo fa. Come realizzare tutto questo, chi coinvolgere e dove poter trovare i finanziamenti necessari? Nessuno sottostimava le carenze istituzionali, le lungaggini burocratiche e la sottocultura tipica dell’assistenzialismo, mai sconfitto. La chiave fu coinvolgere i genitori, convincerli che il futuro dei figli era nelle loro mani e nella voglia di cambiare il modello sociale

La chiave fu coinvolgere i genitori, convincerli che il futuro dei figli era nelle loro mani e nella voglia di cambiare il modello sociale. Soprattutto indurli a mettersi in gioco “politicamente”: per contare e proporre modelli innovativi occorreva che si spendessero nelle Giunte o nei Consigli Comunali, i luoghi della democrazia partecipata in cui le famiglie contano, perché votano, e fanno sentire la loro voce diffondendo la cultura dell’essere Cittadini Attivi, impegnati, che chiedono soprattutto il rispetto dei Diritti Umani negati ai loro figli dalle pratiche assistenziali, costose e utili solo per le emergenze. Al contrario, meglio lavorare per il futuro con politiche strutturali ad ampio respiro.

Nasceva allora il Progetto del “dopo di noi”, attraverso il modello “Emozione di conoscere”, con dieci anni di anticipo rispetto alle istituzioni. Tutto si concretizzerà con l’istituto del Testamento Pedagogico, vero punto di forza di tutto il progetto.

Come il Maestro di Judo, o l’insegnante di altri saperi, anche le famiglie che si sono proposte come “apripista”, forse non vedranno i frutti del loro impegno, forse i loro figli non riceveranno appieno quanto ipotizzato ma, sicuramente, chi verrà dopo di noi ne trarrà i maggiori benefici. Le famiglie devono possono opporsi al caos proprio come fanno i praticanti di Judo nell’esercizio del Randori o gli studenti nel risolvere un’equazione matematica o i professionisti nello sviluppo del loro lavoro.

La scuola. Il Lavoro

Il Judo come la fisica, la letteratura, la storia e la geografia, il lavoro, le professioni: tutte esperienze di vita, veicoli della conoscenza globale, dell'integrazione, indipendentemente dalle difficoltà; anzi, grazie alle difficoltà, abbiamo l'opportunità di metterci in gioco, di rialzarci dopo una caduta o un insuccesso, di comprendere noi stessi e gli altri: il sapere come un mezzo per confrontarci con i nostri e gli altrui limiti.

Viene spontaneo chiedersi se stiamo proponendo una "rivoluzione culturale" o se stiamo interpretando le parole di Jigoro Kano e di quei pensatori della sua epoca come il barone de Coubertin (1863), promotore delle nuove Olimpiadi, Émile Durkheim (1858), padre del pensiero sociale occidentale e John Dewey (1859), importante filosofo della scuola del pragmatismo. Probabilmente Kano lesse questi autori e questi a loro volta vennero a conoscenza del judo e degli scritti di Kano. Con Dewey in particolare non si può non ravvisare una vicinanza di pensiero.

Egli asseriva che bisogna essere sani per essere utili alla società, che bisogna coltivare la mente per comprendere, interpretare la realtà e coltivare lo spirito attraverso un principio morale. Probabilmente stiamo trasportando questi pensieri nella dimensione globale della nostra società, partendo dalla Carta dei Diritti Umani.

Scorrendo gli articoli balza all'occhio l'universalità di questi principi e come sia possibile metterli come guida o icona per un modello sociale diverso e rivoluzionario.

Il cambiamento che auspichiamo deve investire tutti gli strati della società, di una società multietnica dove le diverse culture hanno bisogno di contaminarsi a vicenda. Oggi più che mai abbiamo bisogno delle diverse intelligenze, abilità e culture per costruire quel nuovo modello sociale al quale stiamo pensando.

Il quotidiano

Ogni disciplina ha in sé i mezzi per comunicare con il corpo e con la mente solo quando la si considera nella sua funzione educativa e sociale, come conoscenza proiettata verso l'esterno; ha valore universale quando è intesa e praticata come strumento educativo, quando ci consente di costruire percorsi di pace e di virtù, intesa come la forza di fare il bene, quando ci permette di dare una risposta pedagogica: di individuare i perché delle nostre azioni.

Un modo “nuovo” per proporre il Judo, per liberarlo dalla monotonia della pratica senza emozioni, adatta solo ai più dotati, esclusivamente pensata per produrre almeno un “campione”, sacrificando il gruppo per la riuscita del migliore: un metodo che tradiva gli intendimenti di Jigoro Kano, il cui pensiero globale superava la piccola dimensione del singolo per proiettarsi verso l'universalità dell'educazione civica e guerriera.

Tecnica, didattica e pedagogia, con la curiosità del ricercatore, dello studioso, sono le parole chiave per comprendere come, attraverso ciò che si sta facendo, sia possibile cambiare se stessi e il mondo, renderlo migliore, essere ottimisti nell'affrontare le difficoltà e il futuro senza tuttavia trascurare il gesto tecnico, anzi, grazie a quello perché fatto “insieme”. Tecnica, didattica e pedagogia per produrre capacità e sapere per tutti, anche per i meno dotati, in grado di aprire le porte del “sapere e del fare” a tutti i praticanti / studenti / lavoratori, indipendentemente dalle abilità vere o presunte, grazie a modelli di riferimento di alta qualità: le abilità del migliore a servizio degli altri (mutuo aiuto).

Non possiamo allora parlare solo di Judo perché grazie alle emozioni e al piacere del fare e del conoscere, saremo in grado di intravedere le ragioni per le quali affrontiamo le fatiche di ogni giorno.

Prassi che ci mettano nelle condizioni di provare e di comprendere anche ciò che è stato definito impossibile, a condizione che sia proposto secondo gli intendimenti del fondatore: non solo sport ma occasione di crescita per tutti, praticanti e non.

Judo e altro intesi come educazione alla fatica per affrontare il futuro con il piglio del “guerriero”, in una società “civica e guerriera”, comprendendo nel profondo il significato del termine guerriero: colui che si oppone al caos.

Quel caos che nega i Diritti Umani, classifica ed emette sentenze: sei un cattivo studente e lo sarai sempre, sei un poco di buono, ribelle e senza rispetto per le regole e lo sarai sempre, sei immaturo e mai crescerai, sei un “brocco” e mai giocherai in una squadra, non prenderai mai un diploma o una laurea, sei un handicappato e non potrai mai vivere del tuo lavoro, avrai sempre bisogno di assistenza, non avrai mai una vita affettiva, non ti è concessa la libertà di scegliere, non potrai mai costruirti una vita: una tua vita autonoma e indipendente. Frasi che nascono dall’ignoranza e dai pregiudizi!

Quante vittime ha fatto il caos? Quante ne farà ancora? Abbiamo il dovere di opporci. Come? Il Lavoro è opposizione al caos, espressione di libertà e abbattimento delle barriere prodotte dai pregiudizi.

Il Judo o qualsiasi altra disciplina sono occasione di “educazione”, intesa come “mettere la persona nelle condizioni di comprendere il significato della libertà e della verità”.

Ma un caos utile perché ci fornisce l’occasione per progredire ed essere sani e felici. Ci permette di essere cittadini attivi e consapevoli, in grado di affrontare le avversità, le salite e gli ostacoli che la vita ci propone ogni giorno.

La rivoluzione nel quotidiano

La rivoluzione culturale di Jigoro Kano o, se si preferisce, la sua Utopia, può essere sintetizzata nella ricerca di una nuova “dimensione sociale” che possa mettere il mondo di fronte a una scelta “definitiva” e “responsabile” attraverso una Didattica e una Pedagogia comuni al mondo intero.

La sintesi è sostanzialmente racchiusa in due principi fondamentali che determinano, nelle prassi, il passaggio dal concetto di Jutsu (pratica) a quello di Do (via):

Principio Comportamentale:

“il migliore impiego dell’energia fisica, mentale e spirituale -spirituale e fisica” -**Sei Ryoku Sai zen katsu yo** - in ogni azione della vita pubblica e privata.

Principio Sociale:

“noi e gli altri in armonia” - **Jita Yu Wa** -

Principi che J.K. finalizza al “crescere e progredire tutti insieme”. Potremmo sintetizzarli affermando che l'idea di Jigoro Kano racchiude in sé la riflessione che “non è possibile cambiare il mondo se prima non si cambia se stessi”, concetto ripreso da alcuni filosofi moderni. Proprio in questa filosofia sta la genialità e la lungimiranza di J.K.; in questo modo egli esprime la necessità di coniugare e integrare il lavoro individuale.

J.K. pensa così alla valorizzazione dell'individuo che fa parte sia del gruppo sia del mondo intero: individua una prassi che determina crescita collettiva ed è utile a se stesso, alla sua famiglia, al suo gruppo e a tutta la società.

“Un individuo è importante solo nel momento in cui è utile a tutti gli altri: senza confini culturali, sociali o geografici”. Possiamo dire che l'Utopia di J.K. sta proprio in una sorta di “pensiero positivo” nell'ambito della “globalizzazione socio-culturale”.

E qui entra in gioco la “diversità” di J.K. poiché la “globalizzazione socio-culturale” non produce benefici e duraturi effetti se non si tende a valorizzare le unicità, le diverse intelligenze e le diverse appartenenze sociali.

In termini moderni potremmo definire questa Utopia con il motto: “la diversità produce cultura”.

La realizzazione di questo progetto, che prevedeva un salto epocale nella cultura medioevale giapponese, si contrapponeva alla frenesia della modernizzazione di una società occidentale abbagliata dai processi di industrializzazione.

J.K. non poteva accettare una forma di società che, in cambio di un “lavoro sicuro”, spesso massacrante e immorale, distruggeva le individualità/collettività della società legata alla terra e ai suoi frutti.

J.K. pensa ad una vita sociale imperniata sulla comunità e sul mutuo aiuto... **una società che pone al centro “l'uomo”**.

'Ricordo la vita delle campagne, delle fattorie e delle corti nelle case di ringhiera, dove ogni bambino era anche figlio della comunità. Vita sicuramente difficile, ma dove la dimensione umana era prevalente poiché forti erano i sentimenti di tolleranza e di mutua concessione nel nucleo familiare nella comunità'.

Potremmo essere ancora più espliciti insistendo sul significato di Jutsu, contrapponendolo a quello di Do: nel primo si intravede, nel passato come nel presente, la mentalità di una società giapponese all'interno della quale era forte (è forte) il senso del rapporto individuo-società, imperniato sul concetto del “saldare i debiti” contratti nei confronti di un “padrone” o della “società” che ti “danno qualche cosa” - il Jutsu come strumento di “lavoro” per saldare un debito contratto. Il significato di “DO” invece trascende tutto ciò: esce da una dimensione limitata spazio/tempo-vittoria/sconfitta per immergersi in un'ottica collettiva universale – si passa dall'idea di strumento a un progetto di vita per sé, con e per gli altri, a beneficio di tutti.

J.K. parlava di diversità e come diverso si proponeva.

Pensiamo sia il caso di riflettere sulla piccola, grande parte di società silenziosa, che non fa comizi, non lancia proclami, non invoca slogan elettorali, non sa dire bugie e che vive la propria vita con la dignità che altri le negano, costantemente, attraverso l'alienazione dei loro diritti sociali, dei loro Diritti:

- una società che si accontenta di ciò che gli altri le hanno lasciato e non se ne dispiace, anzi è felice, perché intende in altro modo la ricchezza
- una società che ama le cose semplici che riempiono la vita di ogni giorno
- una società che, con i corretti comportamenti, si oppone alla sottocultura dei pannolini e dei deodoranti e a tutte quelle stupide cose che non percepisce neppure come inutili.

La valorizzazione delle diversità.

Pensiamo a come è diversa la medesima tecnica eseguita da un uomo e da una donna, da un bambino e da un adulto, da un esperto e da un principiante, da un campione e da un judoista che campione non sarà mai. Ma il risultato per l'uomo è il medesimo.

Proviamo a pensare come il Randori (opposizione al caos) sia praticato diversamente da due allievi dello stesso maestro e con gli stessi anni di pratica. Il Randori, il lavoro, la professione: espressioni della libertà individuale che la vita propone.

J.K. aveva intuito, ancora prima degli illuminati pedagoghi moderni, che il segreto della vita è racchiuso nella diversità che caratterizza ognuno di noi e che ci rende protagonisti, sempre, con il nostro lavoro quotidiano, dello sviluppo culturale e sociale di tutti.

J.K. aveva intuito, ancora prima degli scienziati suoi coetanei, che massa ed energia fossero parte di una cosa unica e che solo con l'equilibrio delle parti fosse possibile uscirne. Uscire o, addirittura, non entrare nel pantano indotto dalla modernizzazione della società industriale, attraverso le sue proposte pseudo culturali e pseudo sociali, con i radicalismi, spacciando per benessere la tristezza di un mondo che ha sempre bisogno di crisi economiche, sociali e di guerre, per rinnovarsi.

J.K. ci ha proposto un metodo per costruire una società Civica e Guerriera priva di egoismi e di guerre fratricide, antagonista di quella che noi abbiamo costruito, ma con leggi e regolamenti proposti da saggi e condivisi per il bene collettivo: una società di Pace e di Tolleranza basata sui Diritti Umani.

Tecnica, Didattica, Pedagogia

Lasciamo l'ambito della dimensione storica, filosofica e socio/culturale per addentrarci nello specifico delle realtà che incontriamo in palestra, a scuola o nel luogo di lavoro. Quando ci capita di trovare una classe svogliata o stanca, ricordiamoci che i nostri allievi arrivano da una giornata di lavoro o da otto ore di scuola. Il nostro compito sarà allora quello di rinnovare in loro l'entusiasmo del primo giorno, senza snaturare il nostro ruolo.

La Didattica ci viene in aiuto in quanto “strumento della Pedagogia”, scienza che ci aiuta a comprendere la ragione per la quale abbiamo deciso di intraprendere un percorso, non privo di fatiche, ma affascinante e coinvolgente. In termini di Ricerca/Formazione/Azione dobbiamo essere dei curiosi del sapere e del saper fare affinché le nostre proposte sportive, culturali o professionali siano sempre in grado di entusiasmare i nostri studenti. Abbiamo il dovere di uscire dal sapere enciclopedico, seppure necessario, per immergerci nel mondo della fantasia e della scoperta.

Spesso, durante i corsi di formazione, capita di chiedere ai presenti quanti di loro hanno amato la matematica. La risposta è deludente perché la stragrande maggioranza non alza la mano. E' opinione comune che la matematica sia una materia ostica ma non ci interroghiamo sui perché di questa percezione.

Potremmo trovare una risposta pensando a come la materia ci è stata proposta. Spesso l'abbiamo affrontata per obbligo e come una disciplina senza emozioni.

Forse gli insegnanti ce l'hanno proposta solo come strumento per educarci al “pensiero logico”. E' utile, parlando di geometria, mostrare un tavolo e chiedere quante informazioni ci può dare quell'oggetto, senza ricorrere a formule o regole della trigonometria. Si possono scoprire, anzi toccare, concetti relativi agli angoli, alle aree, alla base e all'altezza, allo spessore e altro ancora e vedere poi come tutte queste informazioni possono essere espresse con formule matematiche. Noi tuttavia dobbiamo insegnare movimenti, come usare efficacemente il corpo, come applicare il gesto con un compagno disponibile per poi duplicarlo negli esercizi liberi. Dobbiamo “inventarci” una didattica che possa produrre, in modo piacevole e semplice, un'esecuzione che all'inizio ci era sembrata difficilissima, se non impossibile. I nostri studenti hanno capacità, abilità e intelligenze diverse quindi dobbiamo essere così fantasiosi da ottenere, nel tempo, risposte di alta qualità da tutti loro.

Per attuare le prassi di cui stiamo parlando abbiamo mai pensato a come coinvolgere tutti gli studenti? I più bravi apprendono subito e rischiano di annoiarsi, gli altri segnano il passo: ma non possiamo trascurarli.

Nelle pratiche sportive abbiamo a disposizione il gruppo e i più capaci aiutano, con l'esempio e la collaborazione, i meno pronti: parliamo del mutuo aiuto.

Si può fare anche a scuola, con il risultato che i più capaci saranno il “braccio destro” dell’insegnante; saranno così maggiormente motivati e miglioreranno ulteriormente le loro prestazioni.

Un esempio: durante il percorso scolastico tre amici aspettavano che un quarto terminasse l’allenamento quotidiano per incontrarsi e discutere insieme gli argomenti più ostici. Senza l’aiuto reciproco, i tempi necessari per preparare gli esami si sarebbero dilatati.

Occorre potenziare le nostre capacità didattiche, se vogliamo essere buoni insegnanti, mettendoci tecnica e fantasia affinché l’intero gruppo abbia la possibilità di migliorarsi e appassionarsi sempre di più.

Insegnamento e apprendimento

Sarà capitato a tutti di ottenere risultati poco soddisfacenti dal proprio lavoro di insegnanti. Ci siamo adoperati con impegno e professionalità, nel mostrare una tecnica o nello spiegare un concetto, ma i nostri studenti non hanno prodotto quanto era nelle nostre aspettative.

E’ pur vero che il detto “il guerriero ha diritto all’azione ma non ai suoi frutti” fa parte della nostra filosofia di lavoro e che gli insegnanti devono avere la pazienza di aspettare, senza diminuire l’intensità della loro opera; è altrettanto vero che abbiamo il dovere di farci comprendere e che i nostri studenti hanno il diritto di imparare.

Cerchiamo allora di interrogarci sulla qualità del nostro lavoro, chiediamoci se siamo stati all'altezza e se il nostro insegnamento sia stato piacevole.

Chi non ricorda la frase “potresti fare di più ma manchi di metodo”. Un tormentone per i nostri genitori e per noi stessi, figli. Ma i nostri insegnanti / maestri / professori ci hanno insegnato il metodo di studio, come si studia la letteratura, la storia, la matematica? Ci hanno parlato della differenza tra lo scrivere e il parlare?

In una recente statistica sulla comprensione di un testo i nostri giovani risultano poco preparati. Chiediamoci se a scuola ci hanno “obbligato” all'uso del vocabolario. E' provato che, se durante la lettura, si incontra una parola di cui non conosciamo il significato, facciamo fatica a comprendere appieno il significato del testo stesso.

Quando leggiamo per la prima volta un autore, generalmente dobbiamo abituarci al suo modo di scrivere e ai vocaboli che usa: il dizionario ci viene in aiuto, sempre.

Torniamo al nostro lavoro di insegnanti in ambito sportivo e analizziamo il grado di comprensione dei nostri allievi: scopriremo che spesso dipende da come abbiamo mostrato loro la tecnica sia con le parole sia con il gesto.

Quando abbiamo a disposizione un gruppo omogeneo e abile tutto risulta essere più facile ma se nel gruppo qualche studente ha difficoltà verranno a galla le lacune del nostro metodo di insegnamento.

Posto che il nostro insegnamento sia di qualità, spesso ci rendiamo conto che gli allievi sprecano tempo ed energia. Chiediamoci allora se li abbiamo aiutati a studiare con metodo, se la progressione che abbiamo loro proposto sia adatta alle loro capacità.

Studiare una tecnica o un kata presuppone un differente approccio, sia dal punto di vista dell'insegnante sia da quello dell'allievo.

Siamo stati capaci di proporre correttamente il gesto? Abbiamo proposto l'argomento nel rispetto del grado di difficoltà – ingegneria del sapere – e siamo riusciti a interessarli ed emozionarli al punto che la pratica sia risultata piacevole?

A tutte queste domande cercheremo di dare risposte pratiche ed efficaci nei corsi di formazione.

Il paradigma educativo

L'interdipendenza dei sistemi sociali su scala globale poggia su fragili meccanismi.

Solide tradizioni liberiste, modelli sociali autarchici o democratici, sofisticati sistemi economico finanziari possono essere spazzati via facilmente da modesti sussulti della Natura.

Eventi avversi scatenati dal clima, terremoti, pandemie virali, nubi radioattive nell'arco di poche settimane o mesi, possono sovvertire l'ordine costituito e annientare il sistema produttivo mondiale e il benessere di milioni di persone.

L'educazione interdisciplinare ai Diritti Umani può salvare vite e contenere gli effetti di eventi avversi che, per natura non possono essere previsti ne evitati.

Un approccio educativo globale



L'educazione ai Diritti Umani è il catalizzatore che permette allo studente di affrontare la realtà in modo responsabile, di comprendere il significato della Libertà e di agire scegliendo in modo consapevole i giusti comportamenti, competitivi, collaborativi o cooperativi affinché siano rispettati ed inviolati i diritti di ogni essere umano e organismo vivente.

Il processo formativo sviluppa e rafforza i saperi e le competenze degli studenti in un quadro multilaterale di filosofie, di morali e di principi etici.

Esso impiega l'integrazione dei diversi linguaggi della matematica della musica, della motoria, dello sport, delle arti delle scienze e della letteratura, favorendo lo sviluppo di tutte le intelligenze della persona.

Una educazione che amplia l'esperienza di vita e favorisce l'adozione di comportamenti compatibili con l'ambiente, naturale, culturale, sociale ed economico in cui vive ed opera il soggetto.

Un percorso educativo, creativo ed entusiasmante come il volo di una farfalla e saldamente logico poiché ancorato al rispetto dei principi della Carta Internazionale dei Diritti Umani che tutela ogni individuo e ogni comunità.

Gli obiettivi generali dell'educazione ai Diritti Umani

La mappa identifica le conoscenze e le abilità essenziali allo sviluppo di una coscienza sociale, consente di organizzarle all'interno dei processi educativi e formativi; è una bussola per orientare i piani di miglioramento e una guida nella progettazione didattica.

Area	Conoscenze	Abilità
COGNITIVA	Ogni elemento e sapere che modula, struttura e compone il Sé. L'insieme di informazioni trasmesse in processi di apprendimento calibrati per fasce di età evolutiva ed erogati in modo permanente lungo tutto l'arco della vita.	Essere in grado di coordinare i processi del pensiero logico-matematico, e del pensiero laterale-creativo) .per gestire ed elaborare i processi di: Analisi - pensiero LM Progettazione - pensiero LC Esecuzione - pensiero LM Controllo - pensiero LM Valutazione - pensiero LM Modifica - Pensiero LM + LC con passaggi dal facile al difficile Essere in grado di elaborare strategie e tattiche di problem solving ed utilizzo dei diversi linguaggi adattando le informazioni CONTESTO RISULTATO COMPITO IO NEL COMPITO
COORDINATIVA	Codici e linguaggi specifici	Capacità di eseguire compiti per cogliere obiettivi specifici.
AMBIENTALE	Codici ed elementi che strutturano il contesto	Capacità di relazionare il Sé nell'ambiente e nei contesti in relazione agli obiettivi, allo spazio, al tempo
SOCIALE	Codici ed elementi che caratterizzano la società	Capacità di relazionare il Sé con gli Altri. attraverso l'uso consapevole dei comportamenti: competitivo - collaborativo - cooperativo orientati a realizzare il bene comune.

Istruzione, Formazione, Educazione: il processo d'insegnamento-apprendimento.

A prescindere dalla disciplina oggetto del progetto pedagogico è necessario un metodo utile a raggiungere l'obiettivo.

Nel corso dei secoli sono stati sviluppati diversi metodi per l'insegnamento, pertanto il lavoro proposto richiama una serie di riflessioni che vi consentono di elaborare il vostro metodo.

Andiamo per ordine:

- 1) Conosciamo il discente?
- 2) Conosciamo l'Insegnante?

I sarti prima di confezionare un abito prendono le misure del cliente, ciò porta a pensare ai bisogni dello studente, alle sue motivazioni all'apprendimento, al suo desiderio di vivere le emozioni della scoperta, del confronto, della gioia che prova nell'acquisire consapevolezza dei propri mezzi e nel veder crescere il proprio senso di autostima.

Un bravo ricercatore deve saper investigare in ogni direzione, quindi proviamo ad immaginare di essere il sarto che deve confezionare un abito per un cliente molto esigente.
Se stesso!

Non essendo io un sarto non ho certezze da esporre, ma posso utilizzare la mia capacità nel porre alcune domande e verificare se sono coerenti al problema che stiamo affrontando.

2) Ho le giuste informazioni tecniche in ordine alla capacità:

- di prendere le misure
- di elaborare “la sesta” modello
- di tagliare il tessuto
- di cucire il tessuto
- di scegliere e abbinare le fodere, imbottiture e accessori
- di programmare il lavoro
- di eseguire le singole operazioni
- di avere la visione d’insieme del progetto di confezione dell’abito
- di avere la visione dei particolari che compongono la confezione dell’abito
- di scegliere gli utensili in modo corretto e utile allo scopo
- di saper comunicare correttamente con il cliente ed i fornitori delle materie prime

3) Ho le giuste informazioni in ordine a:

- destinazione d’uso dell’abito
- per quanto tempo esso dovrà essere utilizzato
- in quale ambiente verrà utilizzato l’abito
- età del cliente e le sue aspettative emotive e funzionali
- immagine che il cliente vorrà trasmettere indossando l’abito

- con quali profili di personalità l'abito entrerà in relazione quando il cliente lo indosserà

4) Quali sono le mie emozioni in ordine al lavoro di confezionamento dell'abito

- gioia
- serenità / felicità
- dolore / rabbia

5) Quali sono le mie emozioni in ordine alla relazione con il Cliente e come esse interagiscono/influiscono nel mio lavoro di sarto.

- empatia / complicità
- distacco / superficialità
- insofferenza / fastidio

Se le domande poste a esempio sono, salvo i dettagli di disciplina, applicabili al vostro progetto pedagogico abbiamo individuato ciò che possiamo chiamare

PRIMO TEOREMA DI APPRENDIMENTO

Ogni metodo d'insegnamento/apprendimento è
univoco e bidirezionale per la coppia

CORPO DOCENTE / CORPO STUDENTE

Dall'ingegneria del sapere alla conoscenza

Nel corso dei secoli le dimore dell'uomo sono diventate sempre più raffinate. Dalle caverne in cui i nostri antenati trovano rifugio e riparo dai pericoli della natura, alle ville del Palladio per giungere ai panorami abitativi che formano lo skyline delle moderne metropoli.

Che cosa rende unica, suggestiva ed emozionante la Reggia di Caserta, distinguendola dallo scempio delle Vele di Scampia?

A buon senso le scelte architettoniche, poiché esse producono differenti emozioni, dalla costernazione del brutto alla gioia e felicità della bellezza.

L'architettura è la disciplina che ha come scopo l'organizzazione dello spazio a qualsiasi scala, ma principalmente quella in cui vive l'essere umano.

La scienza non ha valore positivo o negativo, semplicemente è uno strumento utile alla progettazione e costruzione di un immobile o dell'ambiente costruito. In essa concorrono aspetti tecnici ed artistici.

Da quando l'uomo ha avuto capacità cognitive tali da potersi organizzare in civiltà, l'architettura è sempre esistita. E' nata anzitutto per soddisfare le necessità biologiche dell'uomo quali la protezione dagli agenti atmosferici, e proprio per questo è tra le discipline maggiormente presenti in tutte le civiltà. Solo in un secondo momento, con lo sviluppo della

divisione del lavoro nella società, alla funzione primaria vennero aggiunte funzioni secondarie in numero sempre crescente.

Con la comparsa di caratteri estetici si ebbe la nascita dell'architettura anche come arte visiva, dotata però di proprie caratteristiche peculiari. Sarebbe riduttivo anche parlare di valori estetici in quanto una buona architettura è soprattutto frutto di valori etici e di uno studio antropologico che tende a valorizzare l'evoluzione della specie.

Perché la riflessione sull'architettura?

Così come l'introduzione di caratteri estetici e valori etici nell'architettura consente di esprimere la valutazione dell'unità / complesso abitativo da scempio a residenza unica, suggestiva ed emozionante al pari nel processo d'insegnamento / apprendimento l'introduzione di valori etici e modelli comportamentali antropologicamente evoluti distinguono la qualità del processo da scadente / annoiante a buono / partecipativo.

Dalla comparazione dei contesti ARCHITETTURA – INSEGNAMENTO/APPRENDIMENTO osserviamo che il passaggio dal procedimento algoritmico (ovvero un processo che risolve un determinato problema attraverso un numero finito di passi elementari in un tempo ragionevole) al procedimento euristico/partecipativo** permette di aumentare il valore qualitativo dell'opera realizzata a patto che non trascuriamo

di riconoscere l'assoluta importanza dei dettagli (particolari) che compongono la visione complessiva del progetto.

** L'euristica dalla lingua greca εῖρῖσκω, letteralmente "scopro" o "trovo" è una parte dell'epistemologia e del metodo scientifico.

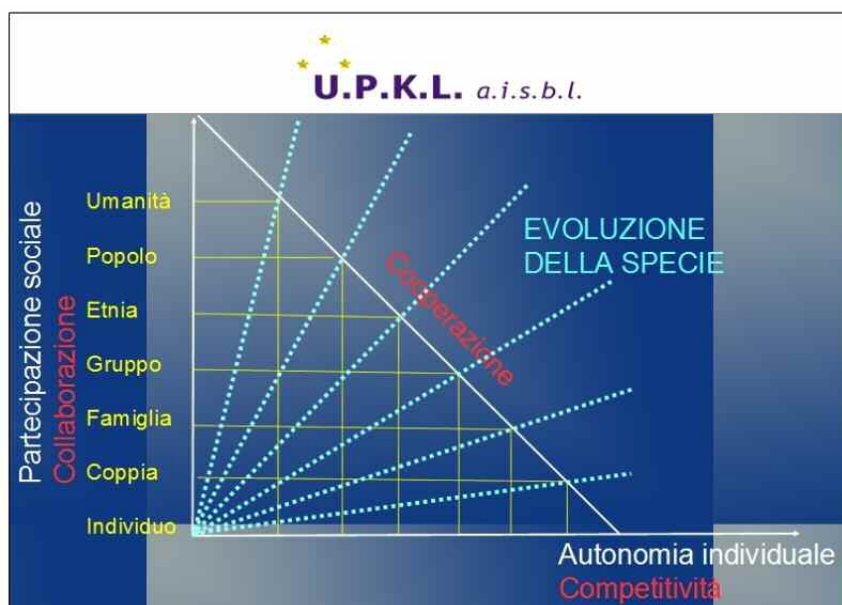
È la parte della ricerca il cui compito è quello di favorire l'accesso a nuovi sviluppi teorici o a scoperte empiriche. Si definisce, infatti, procedimento euristico, un metodo di approccio alla soluzione dei problemi che non segue un chiaro percorso, ma che si affida all'intuito e allo stato temporaneo delle circostanze, al fine di generare nuova conoscenza. È opposto al procedimento algoritmico.

In particolare, l'euristica di una teoria dovrebbe indicare le strade e le possibilità da approfondire nel tentativo di rendere una teoria progressiva, e cioè in grado di garantirsi uno sviluppo empirico tale da prevedere fatti nuovi non noti al momento dell'elaborazione del nocciolo della teoria.

SECONDO TEOREMA DI APPRENDIMENTO

Ogni metodo d'insegnamento/apprendimento è un insieme di particolari tecnici uniti dai valori etici.

A maggiori dettagli, precisione di realizzazione e valori etici corrisponde maggiore qualità della conoscenza.



I principi della cultura educativa proposta da U.P.K.L.

Identità (*sono io; Io sono; io sono colui che E'*)

Attraverso la percezione, il movimento e la fatica procedere alla scoperta delle identità e dei meccanismi duali che regolano il tempo dell'azione. Il viaggio contempla la conoscenza dell'essere selettivo, l'immanente e l'Uomo pulsante e vivo.

Ragione

L'agire con la massima efficacia per raggiungere lo scopo. Essere l'azione stessa.

L'infinito concepito come lo spazio che intercorre tra il pensiero e l'azione dell'uomo.

L'abilità come conquista del sapere.

Sentimento

La forza di fare il bene comune.

La potenza della ragione al servizio dell'identità pulsante e viva.

Riconoscere e accogliere la vita in ogni sua forma, dimensione e sostanza. Principio senza fine solo continua trasformazione che rinnova e espande lo spirito.

Questa è Educazione!

Ciascuno essere umano ricordi l'esistenza degli Opposti e del libero arbitrio. L'intenzioni guidi la scelta.

I fabbisogni formativi nelle età evolutive

Età Evolutiva 5 anni		Caratteri dell'età evolutiva
	<i>Sviluppo Motorio</i>	Per raggiungere l'equilibrio statico.
	<i>Immagine Corporea</i>	Per iniziare a strutturare l'immagine corporea. L'apprendimento è regolato dall'esperienza.
	<i>Spazio</i>	Ricerca situazioni per sperimentare l'equilibrio.
	<i>Tempo</i>	Far iniziare ad elaborare il concetto di tempo, ora, mattino, pomeriggio, sera.
	<i>Sviluppo Affettivo Sociale</i>	Agire per motivare attraverso giochi divertenti, prima individuali poi con il compagno.
	<i>Sviluppo Cognitivo</i>	Agire per far acquisire il senso dell'importanza degli Altri. Favorire lo sviluppo del concetto Forme e colore. Iniziare l'elaborazione del concetto di strategia finalizzata al comportamento. Far prevalere la sintesi e il gioco in collaborazione con regole semplici.

Età Evolutiva 6-8 anni		Caratteri dell'età evolutiva
	<i>Sviluppo Motorio</i>	Iniziare a far padroneggiare l'equilibrio dinamico.
	<i>Immagine Corporea</i>	Far riconoscere e differenziare la destra dalla sinistra.
	<i>Spazio</i>	Insegnare ad orientarsi negli spazi che conquista.
	<i>Tempo</i>	Perfezionare il concetto di tempo, ora, mattino, pomeriggio, sera.
	<i>Sviluppo Affettivo Sociale</i>	Fase di latenza per l'organizzazione dell'Io. Educare a definire relazioni specifiche.
	<i>Sviluppo Cognitivo</i>	Sviluppare le capacità di classificazione. La motricità ha carattere impulsivo; può iniziare la fase delle operazioni finalizzate.

Età Evolutiva 10-11 anni		Caratteri dell'età evolutiva
	<i>Sviluppo Motorio</i>	Completare al meglio le abilità motorie è la fase in cui la capacità di apprendimento è in fase di perfezionamento.
	<i>Immagine Corporea</i>	Il movimento è interpretato in chiave di prospettiva volumetrica e deve essere fatto percepire nelle diverse relazioni spaziali. Educare a perfezionare l'identità personale in modo definito.
	<i>Spazio</i>	Insegnare a copiare tutte le forme secondo esatti orientamenti spaziali. Far costruire insiemi spaziali (spazio Euclideo).
	<i>Tempo</i>	Insegnare ad interpretare correttamente le dimensioni spaziali e temporali.
	<i>Sviluppo Affettivo Sociale</i>	L'individuo si identifica sessualmente. Educare a sviluppare la fase socio-centrica specifica. Agire per generare solide interazioni con gli Altri coetanei.
	<i>Sviluppo Cognitivo</i>	Educare ad effettuare operazioni astratte e formali. Sostenere lo sviluppo del ragionamento è induttivo e arricchirlo di contenuti morali.

Età Evolutiva 11-14 anni		Caratteri dell'età evolutiva
	<i>Sviluppo Motorio</i>	Insegnare ad assolvere funzioni motorie complesse e orientate all'obiettivo.
	<i>Immagine Corporea</i>	L'acquisizione dello schema corporeo entra in crisi transitoria a causa delle difficoltà a immaginare il nuovo corpo che subisce i cambiamenti della pubertà. L'attività deve favorire e assecondare il cambiamento.
	<i>Spazio</i>	L'attività deve contrastare il peggioramento della capacità di controllo dello spazio per effetto della mutazione dell'immagine corporea.
	<i>Tempo</i>	Facilitare la fase della ristrutturazione delle capacità coordinative fra cui l'orientamento spazio-temporale e il ritmo.
	<i>Sviluppo Affettivo Sociale</i>	Favorire l'avvio della fase del distacco dal nucleo familiare e la ricerca della propria collocazione nella tribù
	<i>Sviluppo Cognitivo</i>	Iniziare attraverso la pratica a padroneggiare l'utilizzo del pensiero Logico e di quello Laterale. Facilitare lo sviluppo della capacità "problem solving".

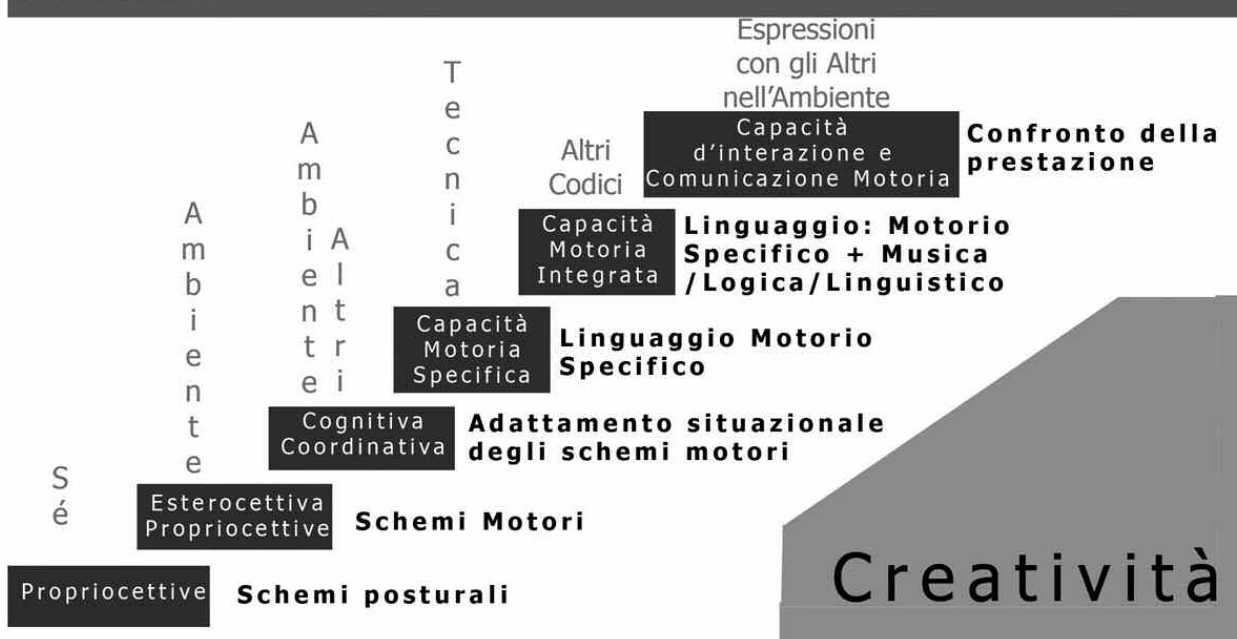
Età Evolutiva 15-18 anni		Caratteri dell'età evolutiva
	<i>Sviluppo Motorio</i>	Le capacità motorie sono sviluppate e pronte per essere potenziate. L'esecuzione consente di interpretare movimenti motori complessi finalizzati ad obiettivi specifici.
	<i>Immagine Corporea</i>	Lo schema corporeo è acquisito e si completa in questo periodo la transizione dell'immagine rielaborata nell'età puberale, per identificare quella adulta.
	<i>Spazio</i>	La capacità di orientamento spazio-temporale tende a raggiungere progressivamente il culmine. Si perfezionano progressivamente le capacità coordinative.
	<i>Tempo</i>	E' la fase in cui si potenzia l'espressione del movimento sull'ampiezza temporale. E' in aumento la velocità di esecuzioni coordinate.
	<i>Sviluppo Affettivo Sociale</i>	Esperienze relazionali, cooperazione, collaborazione, confronto, passione caratterizzano le scelte di interazione del Sé con gli Altri. Continua la fase di sviluppo del senso di responsabilità e di utilità agli altri come a se stessi.
	<i>Sviluppo Cognitivo</i>	D'ora in poi la fase di esplorazione della spiritualità accompagnerà l'individuo in ogni età.

Età Evolutiva "Adulta"		Caratteri dell'età evolutiva
	<i>Sviluppo Motorio</i>	Le capacità motorie per mantenere le condizioni acquisite devono essere allenate regolarmente. L'esecuzione di movimenti motori complessi per il conseguimento di obiettivi specifici varia da soggetto a soggetto.
	<i>Immagine Corporea</i>	Lo schema corporeo consolida la consapevolezza dell'immagine corporea in relazione alla condizione Fisica.
	<i>Spazio</i>	La capacità di orientamento spazio temporale è stabile e soggettiva. La capacità coordinativa si mantiene efficiente con l'allenamento regolare.
	<i>Tempo</i>	L'espressione del movimento sull'ampiezza temporale varia progressivamente con l'aumentare dell'età, così come la velocità di esecuzioni coordinate.
	<i>Sviluppo Affettivo Sociale</i>	Le esperienze maturate nelle relazioni socio-affettive tendono a stabilizzare l'equilibrio emotivo. (fatto salvo traumi e situazioni critiche oggetto di intervento clinico). Matura il senso di responsabilità e di utilità agli altri come a se stessi.
	<i>Sviluppo Cognitivo</i>	Il Sé è pienamente elaborato. Il percorso verso l'esplorazione della spiritualità riduce progressivamente sia le aspettative egocentriche che socio-centriche.

Età Evolutiva "Terza età"		Caratteri dell'età evolutiva
	<i>Sviluppo Motorio</i>	Le capacità motorie tendono progressivamente a ridursi.
	<i>Immagine Corporea</i>	L'immagine dello schema corporeo è dilatata, essa tende, per effetto degli schemi vissuti attraverso le esperienze, a subire l'effetto memoria anziché adeguarsi alla nuova realtà.
	<i>Spazio</i>	Le capacità di orientamento spazio-temporale si riducono, il fenomeno è collegato alla rielaborazione dell'immagine corporea.
	<i>Tempo</i>	Le capacità coordinative e spazio-temporali si riducono.
	<i>Sviluppo Affettivo Sociale</i>	Progressivamente tende a ridursi la sfera delle relazioni socio-affettive.
	<i>Sviluppo Cognitivo</i>	L'involuzione cognitiva è un fenomeno in progressivo aumento con l'avanzare dell'età.

Sopravvivenza, Sviluppo, Conservazione e Comunicazione

Abilità

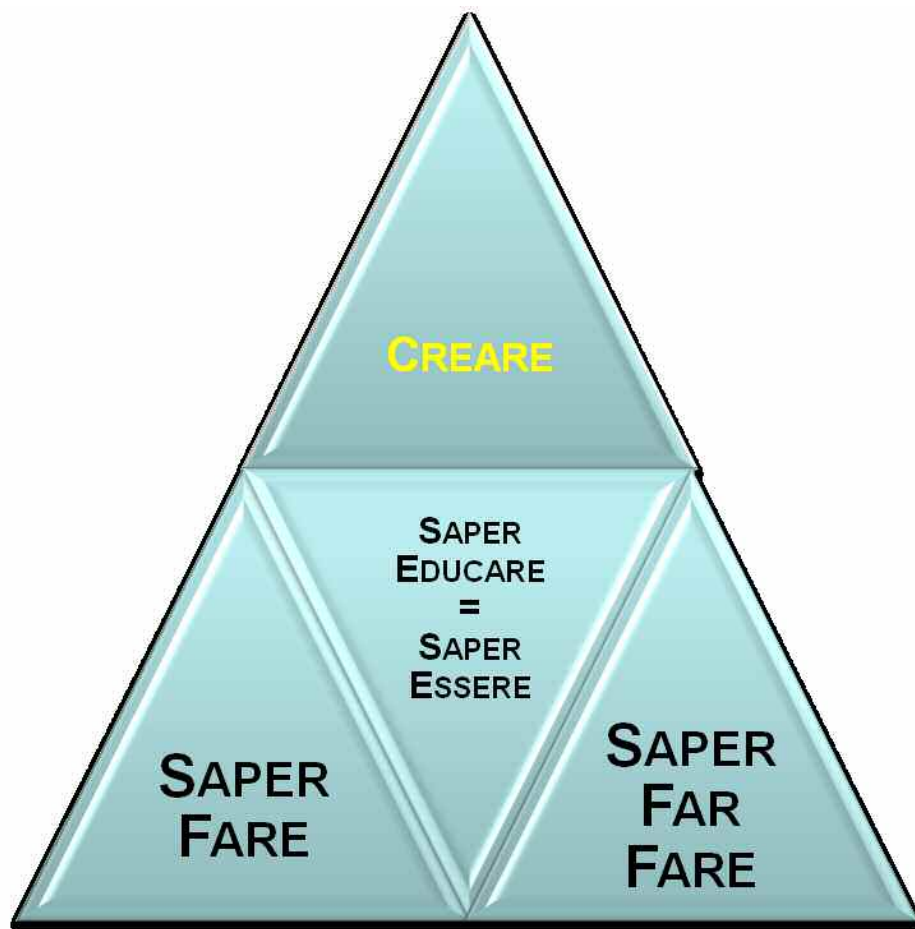


Intelligenze, Abilità e Creatività



AFFRONTARE LA REALTÀ IN MODO RESPONSABILE
Metodologia UPKL™ – diritti riservati





La manifestazione dell'Essere

Appendice degli esercizi

Il capitolo apre una finestra sull'importanza della pratica.

I meccanismi di apprendimento della specie sono regolati dall'esperienza e dalla creatività.

Le pagine seguenti mirano a fornire un supporto e uno schema dove ogni insegnante è chiamato a collocare i “suoi esercizi”.

Denominatore comune dei lavori:

- Valutazione d'ingresso**
- Obiettivi specifici per età evolutiva**
- Selezione degli strumenti e dei linguaggi**
- Didattica e ideomotricità funzionale allo scopo**
- Metodo di valutazione e controllo**

I meccanismi dell'esperienza

Da studente molti anni fa, in un college di Brighton nel sud dell'Inghilterra, il Docente di inglese chiese alla classe di descrivere in una lettera di due pagine le emozioni e gli incontri di una passeggiata nei boschi dei luoghi a noi familiari.

Fu lì che iniziai a scoprire come le esperienze, l'ambiente in cui le abbiamo maturate, lo stato d'animo, i caratteri della nostra personalità, influenzano l'esercizio della pratica. Scrivere un tema di due pagine è un esercizio molto semplice, tuttavia la disomogeneità della classe composta da studenti poco più che adolescenti e da persone adulte come me allora, provenienti da paesi e culture lontanissime, producevano risultati profondamente diversi.

I fatti risalgono ai primi anni novanta, immediatamente successivi alla caduta del muro di Berlino, la mia compagna di banco, una giovane adolescente russa, proveniente da un piccolo borgo situato al margine di un bosco della tundra siberiana, descrisse la sua passeggiata in un bosco di alte conifere e penombre, un'esperienza solitaria e animata dall'incontro con un'alce. Si può immaginare il mio stupore di adulto, cresciuto in una piccola città di mare e frequentatore dei chiassosi boschi liguri frequentati da fungaioli esperti e famiglie in gita domenicale, immersi in luci e colori di un tiepido autunno.

La scienza ci aiuta a comprendere i meccanismi sottesi alla elaborazione degli schemi motori e dei processi emotivi che strutturano le nostre esperienze e condizionano le risposte motorie.

Un altro esempio?

Chi in presenza di una pentola piena d'acqua posta su un fornello della cucina è pronto a immergervi la mano senza esitazione?

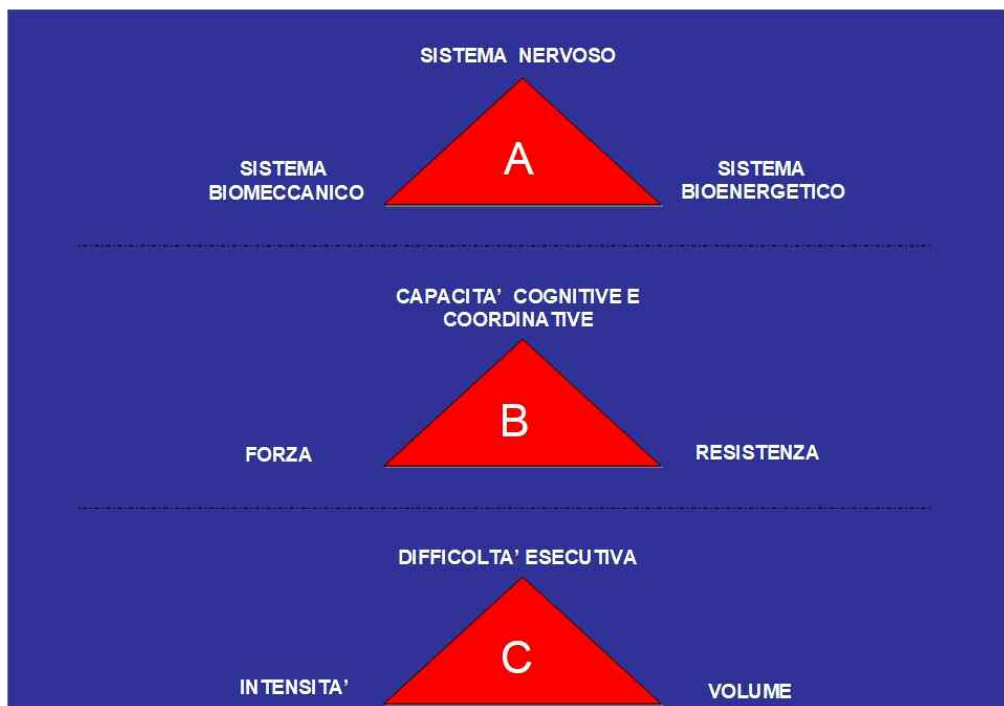
Ogni volta i miei studenti si dividono in due gruppi, gli **sperimentatori** e i **conservatori**.

I primi, sempre pochi, si immolano nella sperimentazione; immancabilmente ricordo loro che l'acqua era calda (ma non caldissima) e molto dolce perché vi avevo sciolto un barattolo di miele.

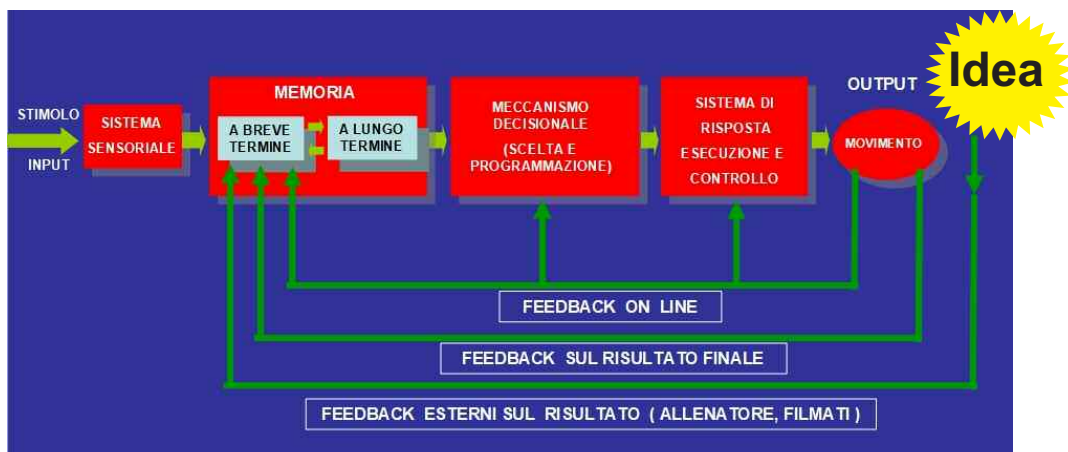
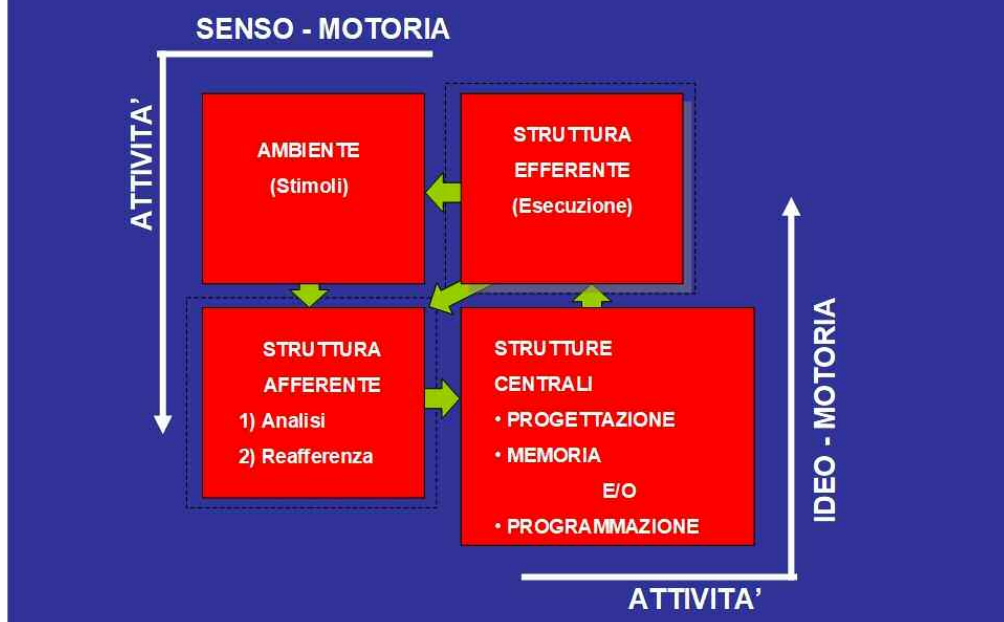
I più rapidi mi tranquillizzano dicendo che la mano immersa è quella del loro compagno di banco che gioisce per aver evitato la scottatura, leccandosi le dita squisitamente dolci.

I conservatori li lascio a macerare nel rimpianto di essere rimasti prigionieri del pregiudizio legato allo schema:

Pentola con acqua sul fornello = Acqua bollente = Certezza di scottarsi le dita.



ATTIVITA' NEURO - PSICO - MOTORIA



Elementi di progettazione

Valutazione d'ingresso

Test cognitivi
Test motori
Test comportamentali

Obiettivi specifici per età evolutiva

Sviluppo motorio
Immagine corporea
Spazio
Tempo
Sviluppo affettivo e sociale
Sviluppo cognitivo

Selezione degli strumenti e dei linguaggi

Tecnica finalizzata agli obiettivi specifici dell'età evolutiva

Didattica e ideomotricità funzionale allo scopo

Insegnamento per
Processo Creativo
Processo Emotivo
Processo Logico

Metodo di valutazione e controllo

Test finali di valutazione e controllo
Cognitivo
Motorio
Comportamentale

Note