

Il movimento riguarda tutte le parti del corpo, tranne le orecchie, gli occhi, il naso e la bocca (Luca). I movimenti sono muscoli che si muovono (Matilde). I movimenti li puoi fare dappertutto, in casa, in cortile, da solo e con gli amici (Francesco). Quando il corpo si muove fa dei movimenti (Giulia). I movimenti sono delle cose che si fanno con le braccia e se non hai forza nelle braccia puoi farli con i piedi (Francesca) (Ceciliani e Borsari, 2009a)

Nelle verbalizzazioni dei bambini si evince una percezione delle sensazioni¹ che il corpo determina quando si muove. Appare evidente la consapevolezza dei movimenti grossolani, di tutte le parti del corpo, ad esclusione dei movimenti più fini e complessi: occhi, orecchie, bocca.

Non tutte le sensazioni, dunque, raggiungono un livello di elaborazione tale da divenire percezioni e, così, i bambini, sembrano consapevoli dei movimenti segmentari del corpo, in particolare arti superiori e inferiori, della funzione dei muscoli (effetto della cinestesi²) ma fanno ancora fatica a percepire movimenti molto più raffinati, come quelli legati alla mimica facciale.

In particolare, affermare che “*i movimenti li puoi fare dappertutto*”, rappresenta una percezione molto interessante perché sostiene la consapevolezza di poter inter-agire ovunque e in qualsiasi momento, con il proprio sé.

A pattinare si fanno dei movimenti (Micaela). I movimenti sono che hai un sasso e lo butti, fai un movimento con le braccia (Simone).

Il fatto che i bambini siano consapevoli dei movimenti segmentari degli arti inferiori (pattinare) e superiori (buttare un sasso), rispetto al tronco, non facilmente percepibile, è principalmente dovuto al fatto che le gambe permettono ai bambini di spostarsi nello spazio e le mani di manipolare gli oggetti nell’ambiente. Queste esperienze, maturate sin dalla nascita, come la prensione, favoriscono nei bambini la percezione di tante sensazioni che il tronco, ad esempio, non consente. Non a caso nei nidi e scuole dell’infanzia le attività predilette dai bambini sono il manipolare, camminare, correre e arrampicare (Ceciliani e Bortolotti, 2007).

Prendiamo come esempio il correre: *Quando devi prendere una cosa, come una palla che uno ha tirato e la vuoi prendere (Giulia); Si corre per arrivare prima in*

¹ La sensazione è l’insieme dei segnali prodotti dall’interazione degli organi di senso con l’ambiente, interno ed esterno, e rappresenta una informazione di base; la percezione è l’identificazione, organizzazione e interpretazione delle sensazioni, elaborate a livello cognitivo, per creare una rappresentazione mentale.

² La cinestesi, o propiocezione, veicola tutte le informazioni che arrivano dai muscoli (principalmente) e dalle articolazioni, riguardo la posizione, la velocità, l’ampiezza di movimento, dei vari segmenti corporei, nonché lo stato di tensione-rilassamento muscolari. Dalla corretta percezione di tali sensazioni dipende il grado di consapevolezza e conoscenza del corpo, sia in situazione statica sia dinamica.

un posto, se uno cammina piano non arriva presto (Simone). Corri se vuoi rincorrere un amico e giocare (Micaela). Se corri molto forte puoi giocare con gli amici a chi corre più forte (Luca M.). Quando vuoi giocare da solo e nessuno gioca con te puoi correre (Lelio). (Cecilianani e Borsari, 2009b)

La percezione fa emergere le diverse valenze che il correre può assumere: spostamento nello spazio per afferrare un oggetto, rincorrere i compagni, correre per scappare, correre alla massima velocità. A parte l'accezione del correre come "rincorsa" prima di un salto, i bambini sembrano consapevoli dei vari significati che la corsa può assumere e la collocazione di tale condotta motoria in attività libere e piacevoli: *mi piace correre, correre velocissima come un lampo, mi piace perché vado forte, sento le scarpe che corrono, che fanno rumore (Penelope). Mi piace correre in giardino per fare le scivolate (Niccolò).*

Dal punto di vista educativo, sollecitare queste condotte motorie, facilmente percepite dal bambino, diviene fondamentale per sostenere la consapevolezza del proprio corpo e del movimento.

Allo stesso tempo appare interessante proporre attività di contatto con il suolo (rotolamenti, quadrupedia, capovolte) per sollecitare la percezione del tronco e la sua importante funzione di collegamento tra arti inferiori e superiori.

Per facilitare la percezione delle sensazioni cinestesiche, legate al movimento, è consigliabile realizzare esperienze in cui i bambini debbano agire ad occhi chiusi (Cappi et al, 2014). L'esclusione del canale visivo sollecita la percezione delle sensazioni cinestesiche, favorendo una migliore consapevolezza del sé corporeo e del suo agire. Tali sollecitazioni favoriscono lo sviluppo dello schema corporeo e la sua importante funzione nel controllo del movimento (Vignemont, 2010).

Un secondo aspetto percettivo, sempre legato al corpo e movimento, si collega alle sensazioni di stanchezza prodotte dalle attività:

Quando salti molto ti stanchi, nel cuore c'è la stanchezza (Alice). È una cosa che viene nel cuore, è un fiato grosso perché fa stancare (Riccardo). Non si riesce subito a parlare, perché ho il cuore che batte fortissimo e mi sento il respiro soffocante (Filippo). Sentivo che mi batteva forte il cuore perché lui è stanco e allora batte (Matilde). Il fiatone è se uno salta, soffi molto perché il cuore salta, mi stanco troppo e allora respiro più forte (Omar).

Esiste una chiara coscienza del rapporto tra sensazioni cardiocircolatorie, movimento e stato di stanchezza. I bambini percepiscono con precisione le modificazioni fisiologiche che avvengono in relazione a una attività intensa. Non solo vengono percepiti, con altrettanta precisione, gli effetti della stanchezza: *Poi ti stanchi e senti il tuo corpo più debole (Luca Z). Il corpo non fa forza, ci si sente spacciati (Alice) penzolosì (Filippo). Ti senti pesante, il corpo che ti tira giù, non ha la forza di tirarti su (Luca). Sono pesante, non ho più energia, l'energia prima è forte e adesso è debole (Francesco). La stanchezza la sento quando le gambe saltano poco (Alan) sono troppo morbide per saltare (Sara) il corpo diventa tutto duro (Marika). Il fiatone viene quando sei stanco, serve per capire quando sono stanco o quando non sono stanco (Francesco M.)*

La percezione degli effetti della stanchezza è netta e precisa, anche se naïf nella sua descrizione: corpo debole, penzoloso, pesante, troppo morbido o troppo duro (rigido). Appare emblematica la frase rispetto ai segnali che il corpo invia, tra questi il “fiatone” che “*serve a capire quando sono stanco*”. I bambini percepiscono i meccanismi naturali di protezione del nostro organismo e, senza alcun insegnamento, apprendono presto a distribuire le energie alternando momenti di attività, anche intensa, a momenti di recupero e riposo.

Quando pensiamo alla percezione del corpo ci riferiamo ad aspetti cognitivi come la consapevolezza e l’interiorizzazione che i bambini, se liberi di muoversi, maturano con grande coscienza e precisione. Per i bambini l’agire motorio assume, in tutti i suoi aspetti naturali, la veste di esperienza percepibile e riconoscibile. Lavorare sulla percezione del movimento, significa facilitare e sostenere tutte le condotte motorie che i bambini attuano spontaneamente, attraverso l’offerta di situazioni educative varie e diversificate, capaci di sostenere il gusto e il piacere di muoversi, coscienti del proprio corpo, e, anche, di stancarsi.

Bibliografia

- Cappi C., Orlando A.M., Ceciliani A. (2014) Giocare l’inclusione con l’orienteeering: dall’indoor all’outdoor nella scuola dell’infanzia. *Infanzia*, maggio-giugno, pp. 218-224
- Ceciliani A. e Bortolotti A. (2007) Giocare con cura. *Rivista Ricerche di Pedagogia e Didattica*, 2:1-47
- Ceciliani A. e Borsari A. (2009a) La percezione del corpo in movimento. Dalla parte del bambino (prima parte) *Infanzia*, n.4: 299-303
- Ceciliani A. e Borsari A. (2009b) La percezione del corpo in movimento. Dalla parte del bambino (seconda parte) *Infanzia*, n.5: 372-376
- Vignemont de F. (2010), “Body schema and body image. Pros and cons”, in *Neuropsychologia*, 48, pp. 669-680.