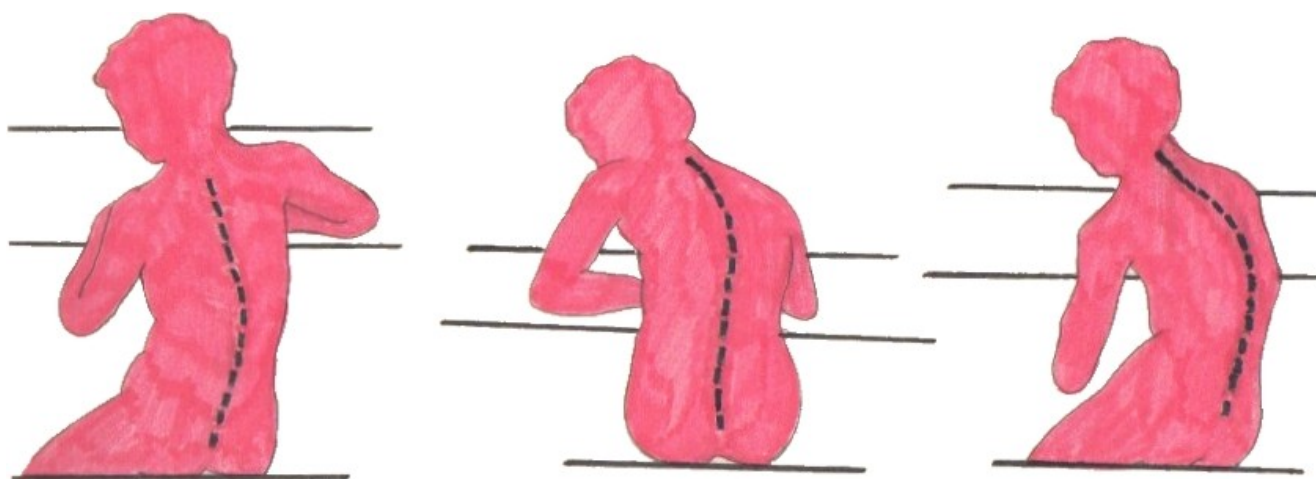


Posture scorrette fra i banchi di scuola
Progetto di aggiornamento per gli insegnanti della
scuola elementare
Udine
Sogliano al Rubicone
Santarcangelo di Romagna



Insegnante: Dott. Tina Broccoli



Centro Scientifico del Movimento
Metodo Feldenkrais®
Via Castello, 12 – Strigara di Sogliano al Rub.
Tel. 0541 948035



Oggetto: Corso di aggiornamento per insegnanti

Tema: Posture scorrette fra i banchi di scuola

In qualità di insegnante del metodo Feldenkrais e presidente del Centro propongo un aggiornamento per gli insegnanti delle Scuole Materna ed Elementare per sviluppare il tema "POSTURE SCORRETTE FRA I BANCHI DI SCUOLA". Poichè nel Centro si lavora su adolescenti con malformazioni del rachide (scoliosi, cifosi) ritengo che risalire all'ambiente scolastico, dove i bambini trascorrono una parte della loro giornata, sia un giusto canale per informare e prevenire.

Agli insegnanti saranno date le basilari conoscenze per:

- individuare posture corrette e scorrette fra i banchi di scuola
- acquisire strumenti per migliorarle

Il corso, di 20 ore più 5 di preparazione, sarà svolto in cinque giornate, articolato in cinque lezioni di quattro ore ciascuna, così suddivise:

- Presa di coscienza attraverso il movimento di apprendimento psicomotorio - **14 ore**
- Area cognitiva e pratico-manuale - **6 ore**
- Preparazione - **5 ore**

Ciascun corso sarà condotto da un insegnante Feldenkrais e il numero dei partecipanti non dovrà essere superiore ai cinquanta insegnanti per corso.

Costo: £.150000 all'ora

CONTENUTI

AREA PSICOMOTORIA:

- Bascula
- Risvegliare la respirazione - Si respira tra le virgole
- Differenziare l'anca
- Flessione / estensione del dorso
- La coordinazione della mano con il movimento degli occhi e della testa

Mezzi e materiale: coperte ed indumenti comodi. Palestra, panche o sedie

AREA COGNITIVA:

- Struttura del sistema nervoso
- Struttura dell'apparato scheletrico
- Funzione delle cellule e vie nervose

AREA PRATICO-MANUALE:

- Costruire elementi basilari dello scheletro e sistema nervoso

Mezzi e materiale: cartoncini, pongo o argilla, lavagna, spago, forbici, cucitrice, materiale da fotocopiare, videoregistratore, aula scolastica.

INSEGNANTI FELDENKRAIS DESIGNATI:

- Tina Broccoli diplomata a Parigi nel 1988
- Simone Broccoli diplomato a Parigi nel 1999

MODALITA' DI INTERVENTO

AREA PSICOMOTORIA

Gli insegnanti saranno guidati alla conoscenza del corpo attraverso movimenti consapevoli, semplici e primordiali, propri del corredo genetico. Dopo aver vissuto il risveglio corporeo, gli insegnanti acquisiranno le minime conoscenze per guidare gli allievi ad assumere posizioni corrette ed efficienti fra i banchi di scuola. Attraverso l'osservazione, gli insegnanti potranno:

- individuare posture
- individuare blocchi respiratori
- individuare la configurazione del dorso
- individuare la funzionalità della mano

Inoltre potranno conoscere nuove modalità per insegnare un argomento di difficile comprensione per lo studente, come ad esempio "L'evoluzione".

AREA COGNITIVA E PRATICO-MANUALE

Dopo aver percepito il corpo, si esporranno argomenti di contenuto nozionistico riguardanti la struttura e la funzione del sistema nervoso, utilizzando opuscoli, schemi e disegni rielaborati dagli insegnanti Feldenkrais. Si concluderà con la parte operativa con finalità interdisciplinare, anche con le lingue straniere, procedendo alla costruzione di modelli con cartoncino o materiale plastico, di elementi della struttura del corpo e del sistema nervoso. Successivamente all'aggiornamento, l'insegnante potrà diventare più operativo in classe, coinvolgendo gli alunni con maggior determinazione nella discussione, per condurli alla conoscenza di sé e del proprio corpo. Infine sarà consegnato all'insegnante del materiale guidato che potrà utilizzare in classe per verificare l'apprendimento dell'area psicomotoria e cognitiva, mediante:

- schede
- scelte multiple
- guida per discussioni
- traccia per temi e riflessioni.

Il corso proposto sarà sperimentato per la prima volta in Italia, per cui verrà ampiamente documentato e successivamente pubblicato.

CAUSE DI POSTURE SCORRETTE

Molteplici sono le cause che inducono il bambino ad assumere posizioni scorrette fra i banchi di scuola. La prima va ricercata nel mondo dell'infanzia, quando precocemente si stimola il bambino ad alzarsi dal suolo, interagendo con il suo sviluppo organico che l'avrebbe invece condotto a strisciare, rotolare sul pavimento e ad andare a carponi, irrobustendo la struttura scheletrica e neuro-muscolare. L'altra va attribuita al tempo prolungato che il bimbo trascorre davanti alla televisione, che lo rende più aggressivo, lo predispone all'obesità e lo distoglie lentamente dal suo mondo esplorativo e creativo. E' risaputo, come affermano vari studiosi, che lo sviluppo dell'attività psicomotoria migliora anche le abilità cognitive dello studente; si potrebbe dirigerlo verso questa sorgente se si alimentasse quel filo conduttore che porta alla percezione e all'ascolto di sé. Se si ha come obiettivo una gioventù più vitale e responsabile, è necessario che la famiglia e la scuola si impegnino affinché siano di pubblico dominio concetti minimi di organizzazione e di efficienza posturale, senza più delegare il compito ad interventi esterni di esperti.

Se un adolescente distribuisce in prevalenza il peso su un lato del corpo, avrà una maggiore predisposizione alla scoliosi.

Se tenderà a rimanere con il dorso flesso, si manifesterà la cifosi.

Se sarà ricurvo, avrà una predisposizione ad essere introverso.

In questi casi la respirazione diventerà superficiale, l'apprendimento diminuirà interferendo con l'attenzione e il rendimento.

Poiché un cervello scarsamente ossigenato limita la vivacità intellettuale dello studente, per poter sviluppare pienamente le sue potenzialità, occorre insegnargli a:

- assumere posizioni corrette fra i banchi
- rivitalizzare la respirazione
- spezzare il modello ansietà o paura
- ripercorrere le tappe evolutive
- acquisire la corretta funzionalità della mano e la coordinazione degli occhi e della testa.

IL METODO FELDENKRAIS ®

Il metodo Feldenkrais ® è lo sviluppo di un apprendimento psicosomatico:

- arrestato al movimento della nascita da cause accidentali, lesioni cerebrali
- arrestato dall'ambiente socio-culturale quando condiziona lo sviluppo organico e naturale del bambino
- arrestato da malattie, patologie gravi, da incidenti che limitano le funzioni vitali
- arrestato dall'uso inadeguato che ciascuno di noi fa del proprio corpo.

Se si analizza la storia evolutiva dell'uomo si può notare come la struttura corporea si sia modificata per compiere azioni sempre più complesse e raffinate, ma il ritmo sfrenato della vita moderna, lo stress e le richieste incessanti sommergono l'individuo facendogli dimenticare se stesso, alterando la respirazione che diventerà superficiale, cosicché molte parti corporee sfuggiranno all'autoimmagine. Quando il corpo assume e mantiene la postura ideale, l'individuo è vivace, gioioso, intelligente, ben stabile al suolo e al centro del mondo. Ma se devia dalla postura naturale, la persona inizia a soffrire, lo slancio per la vita diminuisce, il corpo diventa vulnerabile predisponendosi alla malattia. L'insegnamento di questa tecnica vuole portare all'uomo il benessere perduto, stimolando il sistema nervoso per creare nuove sinapsi o linguaggi cellulari che permettono di recuperare le funzioni perdute, basandosi sullo sviluppo delle capacità intellettive.

Il metodo Feldenkrais ® viene insegnato mediante due momenti:

- lezioni individuali o integrazione funzionale, in cui le mani dell'insegnante guidano la persona in un dialogo non verbale, sbloccando le parti rigide, statiche e compromesse, rivitalizzandole.
- Nel lavoro collettivo, invece, l'insegnante, con le parole, guida la persona ad esplorare il proprio corpo per risvegliarlo attraverso la percezione e l'ascolto di sé, inducendolo ad eseguire movimenti semplici, piacevoli ed inabituali.

La stimolazione positiva del sistema nervoso, il ripercorrere le tappe evolutive attraverso movimenti primordiali e la ricostruzione di funzioni perdute, hanno permesso a due bambine, una di tre anni, colpita da una grave forma di encefalite erpetica, l'altra di due anni, affetta da emiparesi fetale, di camminare.

La documentazione riportata nell'articolo de "Il Resto del Carlino" viene allegata.

Il presidente

Dott. Tina Broccoli