

2° INCONTRO LE CAPACITÀ SENSO-PERCETTIVE

* APERTURA

1. ATTIVITÀ DI RISCALDAMENTO CON SUPPORTO MUSICALE

- MUOVERSI RISCALDANDOSI LIBERAM. E INDIVIDUALM.
- IMITAZIONE DEL RISCALD. ALTRUI
- RISCALDAMENTO GUIDATO

1 B. ATTIVITÀ DI RISCALDAMENTO IN 4 GRANDI GRUPPI GUIDATO DA UNO STUDENTE

- '8 MINUTI / 2 MIN RIFLESS / 4 MIN CONCLUSIONE
- RIFLESSIONE A PARTIRE DALLE OSSERVAZIONI DEGLI "OSSERVATORI" DI GRUPPO

2. ATTIVITÀ RITMICA CON E SENZA SUPPORTO MUSICALE

- SCOPERTA PROPRI RITMI, CADENZATI
- CREAZIONE DI RITMI DI GRUPPO: CARNEVALE RIO

3. ATTIVITÀ SENSORIALI

- IPNOSI COLOMBIANA (VISTA)
- SPECCHIO (VISTA)
- SCULTURE VIVENTI (TATTO) CON SCULTORE (A/B/C)

4. ATTIVITÀ PERCETTIVA

- ATTIVITÀ DI PRESA DI COSCIENZA RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO

CHIUSURA

* CYRCLE TIME (ASPETTI EMOTIVI)

- * IL RISCALDAMENTO E LO STRETCHING
- * LE CAPACITÀ SENSO-PERCETTIVE
- * LE CAPACITÀ CONDIZIONALI (RES / FORZ / VELOC. / MOBILIT. ART. /

TEORIA

QUI

cadere. Tutti gli altri devono stringere il cerchio e, quando cade, devono sostenerlo con le mani, permettendogli di inclinarsi verso il suolo ancora un poco di più, affinché non si faccia mole e, al seguito, devono raddrizzarlo verso il centro dove non rimane perché cadrà in un'altra direzione, e così di seguito. È molto importante che almeno tre persone si occupino di lui. Alla fine, se si vuole, lo si può far ruotare nel cerchio, invece di raddrizzarlo verso il centro.

Variante - Due persone sole e un'altra in mezzo che si lascia cadere, sia in avanti, sia all'indietro. Nei due casi, i piedi dell'attore non devono lasciare il centro.

3. Il cerchio di nodi - Come preparazione si fa la *ronda elastica* gli attori si danno la mano e formano un cerchio. Poi si allontanano e si tengono per mano fino a che non si toccano altro che con le dita, mentre i loro corpi continuano ad allontanarsi il più possibile. Dopo un certo tempo, gli attori fanno il contrario e si riannessano tutti al centro, cercando di occupare meno spazio possibile.

Questa *ronda* può essere combinata con un esercizio vocale: gli attori emettono dei suoni che esprimono il loro desiderio di toccarsi pur allontanandosi, poi di allontanarsi pur toccandosi. Si rifà il cerchio, mano nella mano. Non si può cambiare il modo di darsi la mano durante tutta la durata dell'esercizio. Uno degli attori comincia a muoversi, tirando gli altri (sempre lentamente, senza violenza, con leggerezza) e passa sopra o sotto le mani dei compagni di fronte, in modo da fare un nodo; poi un secondo attore fa lo stesso, in seguito un altro e poi ancora due o tre alla volta, sopra o sotto, di modo che tutti facciano tutti i nodi possibili e che nessuno possa più muoversi. Poi, sempre lentamente, senza violenza e soprattutto in silenzio, senza parole, cercheranno tutti di tornare alla posizione originale (o) succede raramente...).

Variante - Si fa la stessa cosa con gli occhi chiusi. In questo caso bisogna farlo ancora più lentamente per evitare di scontrarsi.

Variante - Una linea invece di un cerchio.
Variante - Ci si avvicina tutti al centro, con le mani nel mezzo e si stringono le prime mani che capitano, a occhi chiusi; poi, a occhi aperti, si cerca di distare i nodi che si sono formati.

4. Ipnosi colombiana - Un attore mette la sua mano ad alcuni centimetri dal viso di un altro che è allora come ipnotizzato e deve costantemente mantenere il suo viso alla stessa distanza dalla mano dell'ipnotizzatore: i capelli in corrispondenza della dita, al mento del polso. L'ipnotizzatore comincia una serie di movimenti con la mano, dall'alto in basso, a destra e a sinistra.

avanti e indietro, la mano verticale rispetto al suolo, orizzontale, in diagonale. Il suo compagno deve fare tutte le costorsioni possibili per mantenere sempre la stessa distanza.

La mano ipnotica può cambiare, per obbligare l'attore ipnotizzato a passare, per esempio, tra le gambe dell'ipnotizzatore. La mano di questi non deve mai fare dei movimenti troppo rapidi che non possano essere seguiti, e non deve nemmeno fermarsi. L'ipnotizzatore deve obbligare il suo partner a prendere tutte le posizioni ridicole, grottesche, scomode. Il suo partner costretto a un movimento una serie di strutture muscolari che non sono mai, o raramente, attive. Egli userà certi muscoli dimenticati del proprio corpo.

Variante - Ipnatismo con due mani. Stesso esercizio, ma l'attore dirige questa volta due suoi compagni, uno per ogni mano, e può fare qualsiasi movimento; il leader non può fermare né una mano né l'altra: l'esercizio è anche per lui. Può incrociare le mani e costringere un attore a passare al di sopra dell'altro. Questi non possono toccarsi: ogni corpo deve trovare il proprio equilibrio, senza appoggiarsi all'altro. Il leader non deve fare dei movimenti troppo violenti: non è un nemico, ma un alleato, anche se deve sempre cercare di disequilibrare i suoi partner. Si cambia, in modo che tutti e tre gli attori possano fare l'esperienza di essere leader.

Variante - Ipnatismo con le mani ed i piedi. Come i precedenti, ma con quattro attori, uno per ogni piede ed ogni mano del leader. Quello che dirige può fare qualsiasi movimento, anche danzare, incrociare le braccia, rotolarsi per terra, saltare, ecc. Gli attori che seguono i piedi devono seguire solamente l'alluce.

Variante - Qualsiasi parte del corpo. In questa variante un attore va al centro di un cerchio e comincia a muoversi con tutto il corpo, ma sempre in una direzione sola. Gli altri fanno un cerchio attorno a lui. Un primo volontario si avvicina e si lascia ipnotizzare da una parte del corpo dell'attore al centro; in seguito egli deve seguire tutti i movimenti di questa parte del corpo: orecchio, naso, schiena, natica, piede... qualsiasi cosa. Poi un secondo attore si avvicina e fa lo stesso, potendo scegliere qualsiasi parte del corpo di uno dei due. Poi, un terzo attore sceglie una parte del corpo di quelli che sono in centro, fino a che tutti gli attori si lasciano ipnotizzare da una parte del corpo altrui. A questo punto il primo attore può fare un giro o più col proprio corpo, lentamente, perché questi movimenti saranno molto esagerati dagli altri a causa della loro distanza dal centro del cerchio. In seguito, se lo spazio è sufficientemente grande, si può domandare a tutti di allontanarsi dalla parte del corpo che li ha ipnotizzati o di ravvicinarsi.

LE CAPACITÀ ^{SENSO} PERCETTIVE

I PROCESSI

CHE CONDUCONO CORRETTA GESTIONE MOVIMENTO

1. PERCEZIONE INFORMAZIONI ATTRAVERSO IL CORPO
2. - ORGANIZZ/ASSOCIAZ. INFORMAZIONI → CATEG. SPAZIO-TEMPO/LATERALITÀ
3. - PROGETTAZIONE DEL MOVIMENTO → SCOPO PREFISSATO
4. - ESECUZIONE MOV. COORDINATO/EFFICACE/ECONOMICO/ADEGUATO

INFORMAZIONI < ESTEROCETTIVE
PROPRIOCETTIVE

ESTEROCETTIVE - 5 ^{APPARATI} SENSORIALI VISTA UDITO TATTO GUSTO OLFATTO

PROPRIOCETTIVE - APP. VESTIBOLARE (EQUILIBRIO) & CINESTESICO ^{MUSCOLI} ^{TENDINI} ^{ARTIC.}

... EMOTIVITÀ... EMOTIVITÀ... EMOTIVITÀ... EMOTIVITÀ...

PROPRIOCETTORI

- FUSI NEUROMUSCOLARI RIFLESSO STIRAMENTO ^{CONTRAZ. MIOTATICA DIRETTA} "SINCRIZIA"
- ORGANI TENDINEI DEL GOLGI ^{SOVRASTIMOLAZ. IL RIFLESSO TENDINEO STIRAM. MIOTATICO INVERSO}
- CORPUSCOLI DEL RUFFINI E DEL PACINI ^{RECETTORI CINESTESICI DELLE CAPSULE ARTICOLARI}

LO STRETCHING

METODICA DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE CONSISTE NEL RAGGIUNGERE E MANTENERE DETERMINATE POSIZIONI DEL CORPO

FINALITÀ → MOBILITÀ ARTICOLARE E ELASTICITÀ MUSCOLARE

NELLE SEDUTE DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE

- 1 - RIDUCE STATO DI CONTRAZ. MUSCOLARE
- 2 - MIGLIORA CIRCOLAZ. SANGUIGNA / SMALTIMENTO ACID. LATTOICO
- 3 - RIPRISTINO SOSTANZE ENERGETICHE
- 4 - PRODUCE PIACEVOLE SENS. RILASSAMENTO

LIMITI DELL'ESERCITAZIONI DI MOBILITÀ ATTIVA

OGNI ESERCIZIO DI STRETCHING, 3 FASI:

- 1 - TRAZIONE LENTA MUSCOLO, MODERATA TENSIONE (5 sec)
- 2 - MANTENIMENTO POSIZIONE (10-40 sec)
- 3 - RITORNO POSIZIONE INIZIALE (5-10 sec)

PNF

PROPRIOCEPTIVE
NEUROMUSCOLAR
FACILITATION

CICLO DI ALLUNGAMENTO / CONTRAZIONE / RILASSAMENTO / ALLUNGAMENTO
5/10 sec 10 sec 2/3 sec 5/10 sec

→ RISULTATI + SIGNIFICATIVI

LOCALITÀ - GRANDE CONCENTRAZIONE
- AIUTO ESTERNO

14 RISCALDAMENTO

- 2 scopi **PREVENTIVO** e **PREPARATORIO**

3 EFFETTI DEL RISCALDAMENTO

AUMENTA TEMP.
CORPOREA

INCREMENTA
FREQ. RESPIR.
E CARDIACA

PREPARAZ.
MENTALE

3 FASI DEL RISCALDAMENTO

1 - FASE DI PREPARAZIONE CARDIO-RESPIRAT.

2 - FASE DI PREPARAZIONE ARTICOLARE E MUSCOLARE

3 - FASE DI PREPARAZIONE SPECIFICA

→ LEZIONE/ALLENAMENTO: RISCALDAMENTO - FASE CENTRALE - IL DEFATICAMENTO

I FATTORI DELLA BUONA SALUTE (QUALITÀ VITA)

- EFFICENZA CARDIO-VASCOLARE E RESPIRATORIA
- FORZA E TONO DEI MUSCOLI, SOPRATTUTTO PARETE ADDOMINALE
- FLESSIBILITÀ LOMBO-SACRALE E DEGLI ARTI
- COMPOSIZIONE CORPOREA NEL RAPPORTO TRA MASSA MAGRA E TESSUTO ADIPOSO

EDUCAZIONE ALLA SALUTE

10% POSSIBILITÀ CURE

20% GENI

20% AMBIENTE

50% STILI DI VITA

ALIMENTAZIONE

ATTIVITÀ MOTORIA

FUMO - ALCOL - ATTIVITÀ MOTORIA - ALIMENTI

4 FATTORI CHE CONDIZIONANO | 85%
MALATTIE

25% FA ATTIVITÀ 1 ORA SETTIMANA

25% NON FA ATTIVITÀ FISICA

"Circle time: espressione inglese che significa letteralmente <<tempo del cerchio>>. È considerata una delle metodologie più efficaci nell'educazione socio-affettiva. I partecipanti si dispongono in cerchio con un conduttore che ha il ruolo di sollecitare e coordinare il dibattito entro un termine temporale prefissato. La successione degli interventi secondo l'ordine del cerchio va rigorosamente rispettata. Il conduttore non dev'essere direttivo né esprimere assenso o dissenso né tanto meno giudizi di valore sui vari interventi; egli assume il ruolo di interlocutore privilegiato nel porre domande o nel fornire risposte. Il circle time facilita e sviluppa la comunicazione circolare, favorisce la conoscenza di sé, promuove la libera ed attiva espressione delle idee, delle opinioni, dei sentimenti e dei vissuti personali e, in definitiva, crea un clima di serenità e di condivisione facilitante la costituzione di qualsiasi nuovo gruppo di lavoro o preliminare a qualunque successiva attività."(Franco Bianciardi)