

Corpo e Mente in azione nelle scuole dell'Istituto comprensivo Campo dei Fiori

Pubblicato: Venerdì 28 Ottobre 2022



Per questo anno scolastico, il nuovo ciclo di eventi promossi dalla Commissione Salute e Benessere dell'**Istituto Campo dei fiori** e intitolato **“Corpo e Mente in azione”** si è aperto con **una intera settimana dal 10 al 14 ottobre 2022 dedicata al corpo umano.**

La scelta del periodo non è stata casuale: come ormai è consuetudine dell'Istituto, le proposte sono agganciate a giornate nazionali o internazionali.

Per questo primo evento è stata presa in considerazione la “giornata mondiale dell'anatomia umana” (World Anatomy Day) che cade il 15 ottobre, giorno che coincide con la data in cui, nel 1564, morì Andrea Vesalio, considerato il “padre” dell'Anatomia e della Medicina Sperimentale moderna.

La riflessione della Commissione Salute, composta da docenti e genitori, ha portato alla decisione di **dare risalto al corpo umano come indispensabile e meravigliosa macchina che ci permette di “stare” nel mondo: macchina che va conosciuta e curata**, dando nella prassi quotidiana il posto speciale che le spetta di diritto.

La pandemia e le conseguenti regole richieste anche alla scuola, hanno imposto ad insegnanti e alunni un “fare scuola senza il corpo”, con i bambini/e e i ragazzi/e limitati dentro a delle “bolle”, in banchi distanti dai compagni, con il volto coperto dalla mascherina, dove il contatto tra le persone e con gli oggetti è stato forzatamente negato.

In questa prima settimana-evento ciascuno dei sei plessi dell'Istituto ha dedicato tempo ed energie per esplorare e **sperimentare le infinite possibilità del corpo e delle fantastiche potenzialità che si manifestano quando la mente e il corpo lavorano in sintonia.**

Davvero straordinaria la varietà delle proposte messe in campo dai singoli plessi (quattro primarie e due secondarie di primo grado).

Alcuni esempi: **uscite sul territorio** (boschi, musei, parchi etc...), **sperimentazione di vari sport** con le Associazioni sportive, **laboratori, giochi, attività didattiche svolte in modo giocoso e partecipato.**

Molte attività sono state realizzate non solo per la grande professionalità del corpo docente capace di reimpostare la normale attività didattica con creatività ed efficacia, ma anche grazie a tutti gli esperti (associazioni, professionisti, genitori ecc) che, contattati e coordinati dalla scuola, hanno dato il loro preziosissimo supporto in modo del tutto gratuito: **investire sui piccoli e sulla loro salute è un atto sociale collettivo che andrebbe ripensato costantemente, tenendo ben presente l'obiettivo 3 dell'agenda 2030.**

L'INCONTRO

La proposta della Commissione Salute si amplia e si arricchisce con **una serata dedicata alle famiglie dal titolo: "Homo sapiens sapiens: un corpo fatto per la socialità e il movimento".** Dario Nardini, antropologo culturale dell'Università di Pisa, aprirà l'incontro di **venerdì 11 novembre 2022**, presso la scuola **primaria "Pascoli" di Comerio**, con una riflessione sulla dimensione sociale e culturale dello sport e del corpo.

A seguire i partecipanti saranno coinvolti in **"laboratori esperienziali"** utili per conoscersi e prendersi cura di sé. Animatori dei laboratori saranno quattro professionisti che, in poche decine di minuti, cercheranno di condividere la loro esperienza e la loro conoscenza: **Rakhi Mehra**, co-fondatrice di imprese social a New Delhi, ora a Varese insegna yoga per condividere la sua passione; **Giacomo Riva**, responsabile ortopedia pediatrica presso l'ospedale F. Del Ponte di Varese; **Andrea Cappello**, dottore in scienze motorie, presso lo SportLab di Gavirate; **Morena Grignani**, psicologa psicoterapeuta in psicosomatica a orientamento psicoanalitico junghiano e coordinatrice del Centro Clinico Diurno Psichiatrico SomsArt ATS Settelaghi.

IL PROGETTO

Molte sono le attività proposte dai plessi durante la settimana-evento "Corpo e mente in azione".

La scuola primaria di Luvinate ha esplorato a piedi il territorio e i sentieri del parco Campo dei fiori che circonda la scuola, per conoscerne le caratteristiche e le particolarità: ad ogni classe è stato proposto un itinerario ed una meta diversi.

"Durante la settimana abbiamo conosciuto meglio le caratteristiche geografiche e la storia, anche drammatica, del nostro territorio. Abbiamo osservato ciò che è stato fatto e che ancora si sta facendo per ridurre al minimo i pericoli che possono esserci durante i periodi molto piovosi. Abbiamo anche osservato le piante e gli animali che abbiamo incontrato lungo i percorsi" specificano i docenti e i piccoli alunni.

Nella **scuola primaria Sant'Agostino di Casciago** i ragazzi hanno sperimentato Pallavolo (Sig.ra Torrieri Silvana, società Mini Volley), Basket (Sig.Crocetti Vincenzo, società Varese Academy), Tennis (maestri del Tennis Club di Casciago, Calcio (società San Michele), Hip-hop e Danza classica (maestri CFM Barasso), Ginnastica artistica (Sig.ra Ossola Fiorenza).

Non sono mancate le uscite sul territorio: il museo tattile di Masnago, il parchetto di Casciago, il Poggio di Luvinate, il fontanile e il torrente Tinella, per concludere con un'attività nella biblioteca e negli uffici comunali.

Il plesso della **primaria “Pascoli” di Comerio** ha sorpreso i suoi piccoli alunni con un’avventura alla scoperta del mondo, attraverso attività varie e coinvolgenti, tutte ovviamente dove il corpo è stato il vero protagonista, accompagnati da Leila e Luca due simpatici personaggi in grado di viaggiare nel tempo e nello spazio. Per concludere la settimana venerdì 14 ottobre il pedibus ha ricominciato la sua attività con orari e fermate!

Nella **primaria “Manzoni” di Morosolo** la settimana è stata presentata ai bambini con la realizzazione di un’attività comune (il treno del corpo in movimento) e un canto animato dedicato alla tematica in questione. Lo slogan stesso della scuola “Mani, piedi testa cuore: ecosostieniamo il pianeta” richiama al “fare” e al “fare con tutto il corpo”: il progetto “Ortoinsieme” ne è un esempio concreto. Durante la settimana-evento ciascun docente ha realizzato almeno una lezione curricolare coinvolgendo il corpo in giochi e attività didattiche: l’entusiasmo e la felicità dei ragazzi è stata da subito evidente e la risposta è stata entusiasta.

Il giovedì pomeriggio destinato come di consueto ad attività laboratoriali, ha visto i bambini alternarsi in attività particolari come “Yoga: gioco, fiabe, musica e canto alla scoperta di sé.” (**Silvia Rizzo**, insegnante di yoga per bambini certificata Csen metodo Balyayoga®), “Minivolley” con Greta, “Giochi intelligenti” per ragionare con corpo e mente, “Parlare con le mani” (prima divertente introduzione all’alfabeto dattilologico) e “Naturalmente.. corpo umano” ricostruzione fantastica e originale del corpo umano con materiale naturale. Apprezzatissimo l’intervento del Dottor **Damiano Uslenghi**, medico chirurgo ortopedico, che ha incuriosito i bambini pieni di domande.

Durante la settimana nei momenti dedicati alla psicomotricità i bambini hanno immaginato corpi umani costruendoli con materiale di recupero non strutturato (in stile “Remida”): magnifiche opere d’arte nelle quali hanno messo davvero mente e corpo.

Nella scuola **secondaria di primo grado “Fermi” di Comerio** si sono realizzate attività legate alla valorizzazione dell’anatomia umana secondo linguaggi trasversali, per far acquisire agli studenti la consapevolezza del proprio corpo per se stessi, verso gli altri e nello spazio.

Nel laboratorio di orienteering i ragazzi hanno esplorato luoghi nei dintorni della scuola armati degli strumenti dell’esploratore (come bussola e applicazioni digitali).

Nel laboratorio teatrale in lingua inglese “ACTORS AND LEARNERS” gli studenti hanno abbandonato i banchi, per esprimere in una lingua straniera, attraverso un’esperienza coinvolgente, cooperativa, affettiva e corporea oltre che verbale, le proprie potenzialità creative.

Per tutti la settimana-evento è stata promotrice di buone pratiche come lo “stretching dello studente!” 10 minuti dell’ultima ora dedicati a sgranchire il corpo e la mente dopo una giornata faticosa.

La scuola secondaria di primo grado Villa Valerio di Casciago venerdì 14 ottobre ha organizzato una mattina speciale: dopo la prima ora di normale lezione, le classi sono state divise in tre gruppi, che, ruotando, hanno partecipato a tre laboratori-attività diversi: Yoga con Rakhi Mehra. Co- Fondatore di impresa social in New Delhi e insegnante di Yoga a Varese, Respirazione con la fisioterapista Laura Gracilla e Stretching con il docente di scienze motorie e sportive della scuola Giovanni D’Addario. Poi, sempre divisi a gruppi, tutti i ragazzi e le ragazze hanno perlustrato il parco della scuola per raccogliere i rifiuti abbandonati per terra. Infine è stata prevista un’uscita sul territorio: alcune classi sono andate fino a Mustonate con l’incarico di raccogliere del materiale per creare i manufatti da vendere nel mercatino natalizio, mentre le classi prime e terze, insieme, hanno seguito due diversi percorsi nel comune di Casciago scoprendo, grazie alle spiegazioni dei membri del CCR (Consiglio Comunale dei Ragazzi), alcune curiosità del territorio ed arrivando fino all’orchideria di Morosolo, gestita dalla famiglia Pozzi, vera eccellenza del nostro territorio.

TESTIMONIANZE

Non capita ogni giorno di realizzare a scuola attività come questa! Pensare a un progetto che includa e unisca sia la mente che il corpo è un’idea che personalmente ritengo

geniale, che mi è molto piaciuta: ho scoperto quanto può essere rilassante un'attività semplice come la respirazione, quanto difficile sia fare stretching e quanto lo Yoga possa essere divertente. Anche raccogliere la spazzatura, che normalmente mi sembrerebbe disgustoso, è risultato divertente soprattutto perché abbiamo ritrovato oggetti interessanti e vecchi negli angoli più remoti del parco della scuola come 4 bottiglie antiche, un telefono, delle palle da calcio etc... Passeggiare mi è piaciuto, ma non quanto le altre attività, soprattutto per il tempo non troppo soleggiato e per il terreno fangoso.

Susanna Ossola, membro del CCR di Villa Valerio

Mi è interessato scoprire più approfonditamente il passato di alcune zone di Casciago e Morosolo e poterle spiegare ai ragazzi di prima trasmettendo loro il mio interesse e la mia curiosità. Camminare per prati quasi sconosciuti e arrivare in una delle orchiderie più belle della Lombardia per ammirare i colori e profumi di quei fiori così particolari è stato il momento più piacevole della mattinata. Inoltre essere stati insieme terza e prima, mi è piaciuto perché ci ha fatto incontrare tra "grandi" e "piccoli" della nostra scuola.

Viola Civati, membro del CCR di Villa Valerio

di bambini@varesenews.it