

Apprendere in movimento

Apprendere in movimento è un piano tramite il quale durante le lezioni i bambini apprendono giocando e muovendosi. Il metodo integra nell'insegnamento il bisogno innato di muoversi dei bambini e ha ripercussioni positive sul loro progresso di apprendimento. Un insegnamento che tiene conto del movimento trasmette la materia tramite diversi canali sensoriali, in questo modo i contenuti si fissano meglio nella memoria. Attraverso il movimento viene inoltre attivato anche il nostro sistema di ricompensa cerebrale. Gli ormoni messi in circolazione migliorano il nostro umore e questo porta a una maggiore disponibilità alla prestazione. Un processo di apprendimento globale, che attiva più sensi, ha effetti positivi soprattutto sulla memorizzazione.

Proprio nella memorizzazione l'elemento del movimento è enormemente sensato e utile. Da un lato perché attiva tutto il corpo, stimola il metabolismo, rifornisce maggiormente il cervello di ossigeno. Dall'altro gli allievi sono molto più motivati e possono liberare il loro corpo dalla posizione seduta.

"È dimostrato che nelle sequenze d'insegnamento con movimento gli allievi memorizzano meglio le materie scolastiche e svolgono più facilmente gli esercizi di lettura", afferma Eduard Buser insegnante alle elementari di Biberist, che già da lungo tempo applica con profitto il metodo. È inoltre convinto che mediante l'apprendimento in movimento, oltre alle possibilità di dare un ritmo alle lezioni, possono essere notevolmente migliorate le capacità cognitive dei singoli allievi. Questa forma d'apprendimento globale viene incontro agli interessi dei bambini, stimola l'apprendimento e l'esercizio e riduce gli ostacoli all'apprendimento e le paure.



Badi tuttavia a che

- le attività non siano troppo complesse e quindi distraggano dal vero e proprio motivo d'apprendimento,
- le attività non richiedano un impegno troppo elevato.

Suggerimenti per lo svolgimento

Il movimento può essere semplicemente inserito nell'insegnamento scolastico "normale". Per un determinato tempo, gli allievi camminano ad esempio sopra una stretta trave, si mantengono in equilibrio su rulli oppure fanno giochi di destrezza con fazzoletti e palle mentre coniugano i verbi o esercitano dialoghi in francese.

Organizzi inoltre l'insegnamento in modo che gli allievi possano eseguire i loro compiti in movimento:

- autocorrezione sulle scale o alla finestra
- leggere testi stando in piedi o camminando
- memorizzare la materia di studio mantenendosi in equilibrio
- svolgere discussioni stando in piedi o camminando
- apprendere in varie postazioni

In particolare il movimento relativo a un tema durante la lezione rappresenta una buona possibilità per rendere accessibili i contenuti non solo sul piano cognitivo, ma anche con il supporto di azioni di movimento. Il movimento relativo a un tema è facile da svolgere soprattutto nella scuola elementare, come p.es.:

- rappresentazione di lettere, numeri e nozioni in movimento
- sperimentare forme come il cerchio, il triangolo e il quadrato attraverso ampi movimenti motori nel locale
- sperimentare distanze, grandezze e dimensioni
- risolvere compiti di aritmetica contando i passi avanti e indietro
- approfondire e capire meglio i racconti mettendoli in scena
- forme di attività che stimolano lo scioglimento della disposizione fissa dei posti

Quanto più astratti diventano i contenuti dell'insegnamento, tanto più raramente si presentano tuttavia occasioni di movimento relative a un tema.

Un'organizzazione della postazione di lavoro che favorisce una seduta ergonomica contribuisce ad aumentare il movimento nella quotidianità scolastica (di più al riguardo nel capitolo 6 "Un'organizzazione delle aule che favorisce il movimento").