

# STORIA ED EVOLUZIONE DEL LINGUAGGIO DELLO SPORT IN ITALIA.

**Percorso storico e didattico-pratico alla Reale Società Ginnastica di Torino**

**CE.SE.DI. in collaborazione con Reale Società Ginnastica Torino**

**Destinatari:** Studenti di scuola secondaria di secondo grado di Torino e provincia.

Questa proposta, pensata per gli studenti delle scuole secondarie superiori di Torino e provincia e i loro insegnanti, desidera offrire un'esperienza significativa in ambito educativo utilizzando i luoghi e le abilità di una società di ginnastica con 170 anni di attività pressoché ininterrotta alle spalle.

Crediamofortemente-comelocredavanoifondatoridellasocietànel1844-chelosport, guardato, letto, sognato, ma soprattutto praticato, e praticato con attenzione, intelligenza, volontà, passione, nel rispetto di sé e degli altri, possa fare di noi delle persone e dei cittadini, migliori.

## **Iter formativo**

La proposta si sviluppa in tre ore e prevede due momenti importanti:

- una prima parte **storica** che, seguendo un'installazione museale già presente in Società, conduce i ragazzi attraverso l'evoluzione del gesto ginnico e del linguaggio utilizzato per descriverlo, veicolarlo e diffonderlo dal 1844 ad oggi (circa un'ora);
- una seconda parte **didattico-pratica** che, utilizzando le competenze e le attrezzature esistenti, offre ai ragazzi l'opportunità di sperimentare direttamente gesti e linguaggi del corpo in movimento nel rispetto di sé e degli altri (portare abbigliamento e scarpe adatte per la palestra).

## **Percorso storico**

Il percorso storico, che si sviluppa fra pian terreno e primo piano, permette di fare la conoscenza della struttura ospitante - la Società Ginnastica - e della sua storia, eco della storia dell'intero Paese.

La nascita della Società e i suoi primi passi fanno da contrappunto al Risorgimento in divenire - e la bandiera societaria donata al Museo del Risorgimento ne è la prova.

La I Guerra Mondiale lascia il segno anche in Società, come testimonia la lapide ai caduti in guerra nell'atrio. Il fascismo prima, e la II Guerra Mondiale poi, non solo prostrano il Paese, ma pesano anche sulla produzione di letteratura che si occupa di sport e sull'intero organico societario.

## **Percorso didattico-pratico**

La convinzione che le modalità di comportamento e apprendimento esercitate in palestra possano essere facilmente trasferite in modo trasversale a scuola e fuori dalla scuola rende questa parte della proposta particolarmente interessante.

Il percorso didattico-pratico si articola su due piani:

- il secondo piano dove si trova la palestra con i grandi attrezzi del circo e dell'educazione fisica classica;
- il piano seminterrato dove si trova la palestra sotterranea con il tatami per le arti marziali.

## **La palestra con gli attrezzi: giocoleria, espressione corporea e acrobatica**

L'esercizio fisico con e senza attrezzi ha la capacità intrinseca di catturare l'attenzione e allenare a mantenere l'attenzione per il tempo necessario a capire ed eseguire la consegna.

In particolare si sviluppano il ritmo, l'equilibrio, la coordinazione e la concentrazione. Esercizi di tenuta a terra o di resistenza agli attrezzi mettono in gioco la forza di volontà e i successi ottenuti rinforzano nell'immediato la propria autostima e la disponibilità alle progressioni didattiche lente e graduali. Ci si abitua alla pazienza e al sacrificio, al non avere tutto e subito. La capacità di analisi di un esercizio ginnico - perché è necessario attivarsi in un modo particolare anziché in un altro per arrivare a un determinato risultato - ha conseguenti ripercussioni nello studio analitico, nella comprensione della realtà e nell'abilità di fare scelte personali. Esercizi in coppia o piccolo gruppo offrono l'opportunità di sperimentare la capacità di adattarsi agli altri e la soddisfazione di un lavoro condiviso. Gli esercizi fatti in sicurezza aiutano a riconoscere e contenere il pericolo anche fuori della palestra. Confrontarsi con esercizi che non riescono subito - o riescono dopo un po' - aiuta a conoscere i propri limiti e a riconoscere i propri talenti; l'autostima e il rispetto di sé vanno di pari passo. L'orgoglio di aver imparato qualcosa di nuovo in allenamento e di averlo condiviso con i compagni sottolinea il valore dello studio come strumento di miglioramento. Il rispetto di sé e della propria salute fisica e mentale allontana da tutti quei modelli veicolati da ogni dove che tendono all'opposto. L'autocontrollo, esercitato in palestra nei lavori di gruppo, è fondamentale per il rispetto degli altri e delle regole della vita sociale. Se un compagno non riesce in un esercizio e un altro compagno lo aiuta, la soddisfazione è di entrambi. La solidarietà lascia poco spazio al bullismo.

### **La palestra sotterranea: arti marziali e difesa personale**

Sfruttare la forza dell'avversario senza opporvisi, e farne strumento della propria "arte". Il significato di Judo ha in sé la spiegazione di questa disciplina marziale: ju significa flessibilità, cedevolezza, mentre do è via in senso etico e anche mezzo, metodo o arte. Scopo del Judo, come di tutte le arti marziali, è l'autocontrollo, la conoscenza di sé e il rispetto dell'avversario. Le tecniche di lotta a terra, di sbilanciamento e proiezione e le leve articolari del Judo rientrano nell'immenso patrimonio del Bushido. Nel Karate coesistono due differenti attività: i kata sono esercizi in sequenza caratterizzati da movimenti di attacco e difesa contro uno o più avversari immaginari. Queste tecniche di difesa sono utili per migliorare la coordinazione, la velocità e la concentrazione. La seconda è il kumite, un combattimento mimato in cui, senza affondare i colpi, si dà prova della propria abilità tecnica; non si deve mai colpire espressamente l'avversario ma simulare il movimento eseguendo un gesto tecnico preciso e veloce. Questa peculiarità abitua il praticante a un perfetto autocontrollo e a un totale dominio delle proprie reazioni istintive. All'interno dello Yoseikan Budo si praticano, procedendo per livelli di conoscenza, aspetti delle discipline più comunemente note (Judo, Karate, Aikido e Kendo) fino ad apprendere le complesse tecniche legate all'uso delle armi tradizionali del Bu Jutsu. Proiezioni, percussioni, immobilizzazioni, leve articolari, uso di bastoni, katana (spada) e altre armi costituiscono un caleidoscopico insieme che avvicina alla complessa realtà del combattimento. Lo Yoseikan Budo non è solo Bu Jutsu ma anche, e non meno importante, Bushido o via di ricerca della conoscenza e dell'equilibrio interiori, dell'armonia di relazione con l'ambiente e del rispetto reciproco fra gli uomini: rappresenta la "via" o filosofia di vita lungo la quale si svolgeva l'esistenza stessa dei Bushi-Samurai, gli antichi guerrieri del Giappone tradizionale.

### **Costi**

È previsto un costo di Euro 80,00 a gruppo classe per il percorso didattico-pratico. Il percorso storico è gratuito.

### **ADESIONI**

Le adesioni dovranno pervenire tramite apposita scheda **entro il 16 ottobre 2015**.

Le adesioni vanno inviate al CE.SE.DI. - via G. Ferrari 1 - 10124 Torino, oppure inoltrate via fax al n. 011.8614494.

### **REFERENTE**

Patrizia ENRICCI BAION

Tel. 011.861.3617 - fax 011.861.4494

e-mail: [patrizia.enricci@cittametropolitana.torino.it](mailto:patrizia.enricci@cittametropolitana.torino.it)