



Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

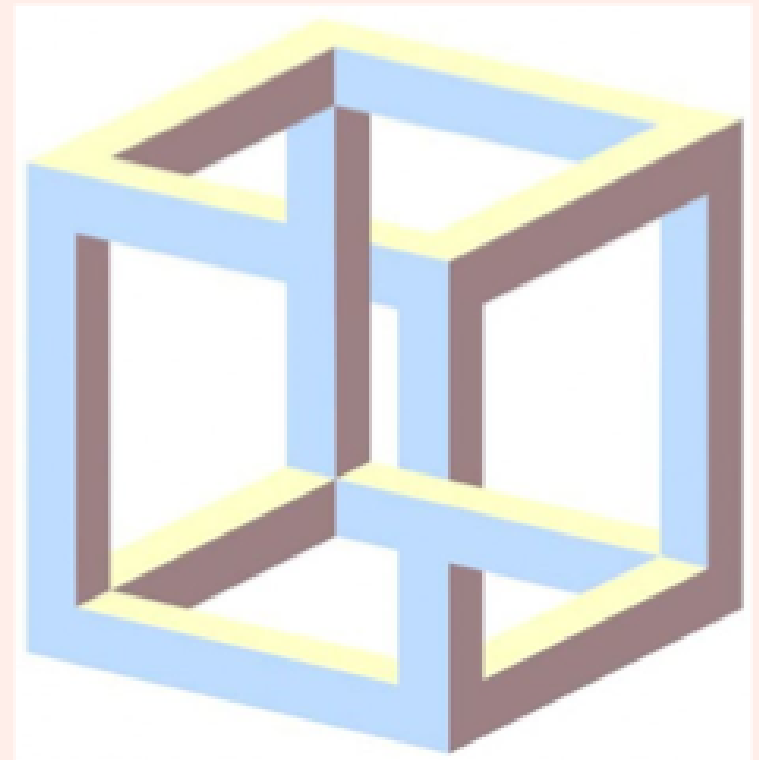
A. A. 2013/14

**L'EVOLUZIONE DEL MOVIMENTO  
DA UN PUNTO DI VISTA STORICO E FILOSOFICO  
(HERBERTISMO - OLIMPISMO)**



## Illusione

E' un' alterazione percettiva in quanto considera l'illusione una "falsa" lettura della realtà che viene percepita dal soggetto in maniera alterata rispetto alla realtà stessa.

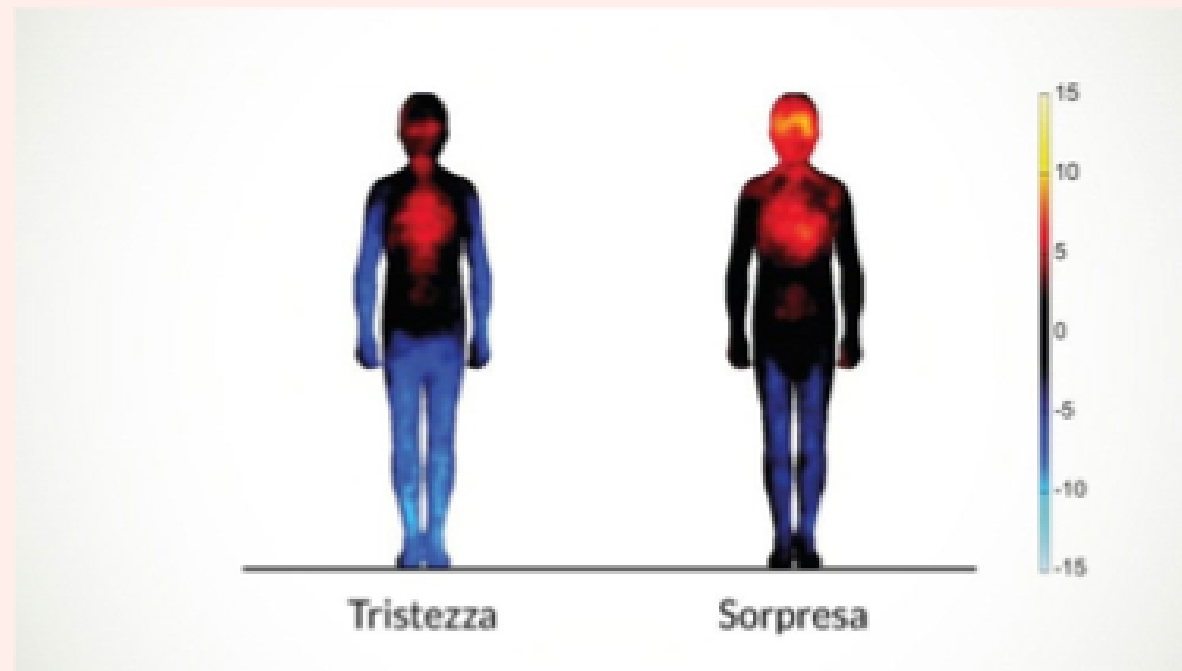




## Mappa delle emozioni

I colori caldi indicano le aree fisiche stimulate, mentre i colori freddi indicano quelle disattivate.

Topografia corporea delle emozioni



Le emozioni sono il modo che abbiamo per adattare i nostri stati mentali e corporei ai cambiamenti dell'ambiente intorno a noi



## Mario Lodi: "Sognavo una scuola libera, ma quell'utopia non c'è più"

**PIADENA** Chissà se domani il maestro Lodi guarderà fuori della grande finestra che s' affaccia sul cielo di Piadena, borgo di pianura tra sapori lombardi ed emiliani. Tutto cominciò da lì, da una finestra spalancata sul mondo. "Sì, fu il mio primo giorno di scuola a San Giovanni in Croce, al principio degli anni Cinquanta. Mentre parlavo, uno dei bambini si alzò dal suo banco e andò a guardare cosa succedeva sui tetti di fronte. A poco a poco, anche gli altri fecero lo stesso. E allora mi domandai: lasciar fare o reprimere? Così mi alzai, e insieme a loro mi misi a guardare il mondo dalla finestra". Da insegnante tornava bambino, e gli scolari si facevano maestri. La nuova scuola era cominciata.



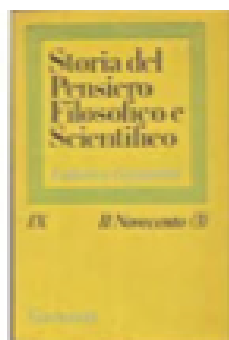


Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

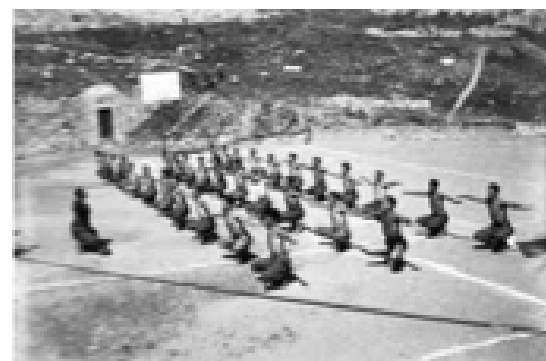
Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

**Docente prof. Marco Quarato**

A. A. 2013/14



**Principali riferimenti  
nella storia del  
pensiero filosofico e  
pedagogico**



**La scuola Francese e l'Herbertismo**



**L'Olimpismo**



**Don Milani**

Periodo Preclassico	L'oriente	Medio Oriente	Mediterraneo	Periodo classico	Cristianesimo	Rinascimento
Atzechi - Maya - Inca	Cinesi - Giapponesi- Indiani	Egiziani - Ebrei	Cretesi - Etruschi	Grecia - Roma	S. Agostino, Tommaso D'Aquino	Filelfo-Vergerio- Vittorino da Feltrè- Veronese-leon battista Alberti-
<p>In questa civiltà' il settore sportivo rimase sempre legato a fini religiosi di estrema crudeltà'. basti pensare che dopo ogni manifestazione ginnica o ludica, si sacrificavano degli esseri umani agli dei, ma in particolare al Sole per propiziare la luce e quindi il susseguirsi del giorno e della notte.</p>	<p>L'educazione aveva un'origine mistico-magica-religiosa che si manifestava nella danza religiosa. <b>Tao-te-ching, Kung-fu</b></p>	<p>Questa popolazione si dedicò sempre all'attività ginnico-sportiva, dando la massima importanza ad un corpo sano e bello anche dopo la morte. <b>Imbalsamazione</b></p>	<p>Si dall'inizio della civiltà cretese troviamo il concetto di eroe, con la creazione del mito, e il suo rapporto con la cultura fisica. Taurocathapsia consisteva in una sfida e contemporaneamente in una cerimonia religiosa, che si realizzava catturando il toro, il primeggiare e combattere con lui significava avvicinarsi agli dei.</p>	<p>In Grecia l'educazione fisica da una posizione di predominio passò in secondo piano e nelle dottrine filosofiche, tranne quelle platoniche, si evidenzia il crescente contrasto tra l'educazione intellettuale e fisica.</p>	<p>Si ebbe la netta superiorità dell'anima sul corpo, e l'attività fisica venne considerata solo sotto l'aspetto salutistico ed igienico. Concezione cristiana: Visione ascetica e spirituale. Relegazione del corpo all'obbedienza e alla disciplina. Condanna dello spettacolo. Cura del corpo solo per fini spirituali. Mortificazioni del corpo per il raggiungimento del bene dell'anima.</p>	<p>Rinnovamento morale, politico ed intellettuale, ottenuto attraverso il recupero della civiltà greco-romana, e quindi dell'attività motoria. L'educazione si basa sulla: Riscoperta del passato. Divulgazione di testi del passato, soprattutto quelli classici. Incremento delle scuole. Importanza del corpo e quindi un'educazione fisica vista come formazione totale ed integrale della persona</p>
	<p>L'educ. affonda le sue origini su concetti come la Contaminazione e la Purificazione, basata su rituali magici e sacri. <b>Samurai, karate, Judo</b></p>		<p>L'educazione fisica venne vista più come cura del corpo che come cultura del fisico. il corpo e la pratica fisica furono relegati più su concezioni spirituali che fisiologiche.</p>			
	<p>Il saggio indiano si prefiggeva come meta il fondersi nell'anima universale tramite l'estasi, che si raggiungeva attraverso la concentrazione mentale, l'estraniarsi dal mondo esterno, gli esercizi respiratori. <b>Yoga</b></p>					

Riforma e controriforma	Riforma protestante, rinnovamento della vita religiosa, tramite il ritorno al cristianesimo.
Il Seicento	Si continua il processo di rinnovamento iniziato dal rinascimento. Rappresenta la realta' preparatoria di quello che sara' l'illuminismo, sia a livello filosofico che scientifico. Da Bacone, a Galilei a Comenio allo stesso Borelli che si puo' considerare il primo medico sportivo. Chiudera' il secolo l'empirismo inglese di G. Locke.
Il settecento	Questo periodo fu caratterizzato da tre precise realta': a) Promozione della personalita'; b) Opposizione all'educazione ecclesiastica c) Grande valore all'educazione fisica.
Il filantropismo	La ragione viene posta come guida alla condotta individuale e collettiva della vita umana e della societa'. Tale corrente riunisce le idee di Rousseau (natura originariamente buona) e l'Illuminismo (razionalismo educativo)
Educazione fisica e lavoro	<b>Ramazzini</b> (pioniere della medicina del lavoro), <b>Fuller</b> (mantenimento della salute attraverso l'esercizio fisico), <b>De Boisregard</b> (ginnastica ortopedica correttiva), <b>Tissot</b> (l'ed. fisica come cura e prevenzione delle malattie), <b>Hoffman</b> (maggiore sara' il movimento migliore sara' la sua vitalita' e la salute), <b>Hefeland</b> (promotore della ritorno alla natura per un fisico sano).

Ottocento e novecento	Rappresentano i secoli d'oro del ritorno dell'attività motoria vista in tutta la sua validità e soprattutto come contesto educativo e formativo. Emergono i primi scontri e solide divergenze a livello tecnico-metodologico, pedagogico e filosofico.
Il risveglio del nazionalismo tedesco ('800)	E. Kant: tentativo di riconciliare l'empirismo (di Locke - durezza della vita) e l'innatismo (Rousseau - lasciare libero il bambino durante il suo sviluppo), Schultz (training autogeno), Klapp (ginnastica ortopedica)
La ginnastica razionale e scientifica della Svezia ('800)	H. Ling e il metodo svedese: ginnastica terapeutica: spalliera svedese, quadro svedese, ecc.
La riscoperta dello sportivismo in Inghilterra ('800)	Scienza e pedagogia unite insieme per l'attività motoria: Darwin, Haeckel, Huxley, Spencer, Arnold, Baden Powell (scoutismo). Rugby (1823 - UK), Calcio (1848 - UK), Basket (1891 - USA), Volley (1895 - USA)
L'educazione fisica in Francia ('800)	Dal puericentrismo di Rousseau ai moderni concetti della psicomotricità di J. Le Boulche. Vari studiosi: Amoros, Clais, Lagrange, Tissie', Guyau, Demeny (le basi scientifiche dell'ed. fisica) Herbert (metodo naturale)
La nascita dell'Olimpismo ('800)	Pierre de Coubertin e l'idea Olimpica. 1896 prima olimpiade moderna estiva (Atene), 1924 prima Olimpiade invernale (Chamonix); 1960 prime esibizioni dei giochi paraolimpici (Roma); 1976 paraolimpiadi invernali (Svezia)
L'educazione e lo sport in Italia	<h2>Il pensiero dei pedagogisti e filosofi italiani</h2>
Il materialismo moderno	a) Materialismo radicale: nega entità, stati e processi mentali; b) Materialismo riduzionista: comportamento logico, teoria dell'identità; c) materialismo emergentista: afferma che il sistema nervoso centrale non è un'entità fisica a se', ma un biosistema formato da corpo ed anima.
Il dibattito attuale	Tutti gli studi più recenti sono indirizzati verso una revisione critica, talvolta radicale della teoria dell'identità tradizionale. <b>Agazzi</b> : sostiene l'unitarietà della natura umana, l'uomo è costituito da una realtà complessa con diversi aspetti che non devono intendersi come parti diverse.



## Periodo classico

I sofisti	Socrate	Platone	Aristotele
<p>Diedero molta importanza alla dialettica, alla teoria come arte della persuasione.</p> <p>L'atteggiamento verso l'attività motoria fu di indifferenza, attribuendogli sono fini igienici e spettacolari</p>	<p>Il sistema da lui adottato venne definito Maieutico poiché aiutava a conoscere senza impartire.</p> <p>la sua filosofia indagava all'interno dell'uomo visto come essere pensante in grado di conoscere se stesso.</p> <p>In questo quadro l'educazione del corpo lasciava posto a quella dell'essere.</p> <p>Superiorità dell'anima rispetto al corpo.</p>	<p>La filosofia platonica dette alla Grecia la più alta concezione religiosa.</p> <p>In questa visione il corpo e l'anima avevano due funzioni distinte, che però potevano essere espletate solo in un rapporto di reciproca collaborazione.</p> <p>Secondo Platone una buona educazione non poteva consistere in una ascesi che separava l'anima dal corpo.</p> <p>Un corpo sano era necessaria all'anima per farsi obbedire e attendere alle proprie occupazioni.</p>	<p>la concezione filosofica di Aristotele sulla ginnastica, si allontanava da quella di Platone, la fece rientrare nell'ambito di una filosofia naturalistica, avvalorandone l'aspetto medico (utile per la conservazione della salute - ginnastica medica) e per la difesa dello Stato (ginnastica militare), ma non sufficiente per la realizzazione dell'uomo.</p>

# Rinascimento

F. Filelfo	L'educazione come unita' del corpo e della mente per la formazione del futuro principe.
P.P. Vergerio	L'educazione del corpo legata a quella della mente.
Vittorino da Feltre	Il vero creatore dell'educazione fisica moderna, promuove e disciplina lo sviluppo spontaneo dei suoi allievi, tramite il gioco, gli esercizi fisici, la cultura letteraria e scientifica e la musica. Lo sviluppo della mente, del cuore e
G. Veronese	Lo scopo era quello di preparare i giovani all'insegnamento, alla vita ecclesiastica ecc., L'attivita' motoria era solo ricreazione e non formazione dell'uomo.
L. B. Alberti	L'attivita' motoria come giusto equilibrio tra il corpo e lo spirito, Importante sia la salute del corpo che della mente.
E.S. Piccolomini	L'educazione del corpo e della mente dovevano procedere di pari passo. L'educ. fisica si identifica con quella militare
M. Vegio	La ginnastica come arte per la guerra e per conservare la salute.
L. Da Vinci	Bellezza del corpo e bellezza dell'animo.
N. Macchiavelli	L'educazione fisica alla base della pratica delle armi per la formazione del principe.
C. Baldassarre	L'educazione deve mirare soprattutto alla formazione dell'uomo di mondo, di belle maniere.
E. da Rotterdam	L'educazione del corpo permettera' di svolgere una proficua attivita' della mente
F. Rabelais	L'antesignano della ginnastica naturale, il suo metodo si propone di sviluppare anima e corpo
M. de Mointagne	Stretto rapporto tra anima e corpo, tramite l'educazione globale che doveva unire quella fisica, intellettuale e morale dell'individuo.
G. Botero	Sostenne la validita' dei giochi per acquisire il rispetto verso il prossimo e per favorire la socialita'

# L'ed. fisica e lo sport in Italia

A. Rosmini	L'unita' dell'insegnamento
F. Aporti	Asili infantili
L.A. Parravicini	Educazione e lavoro
V. Gioberti	Educazione ed indipendenza politica
R. Lambruschini	Stretta connessione fra intelletto e fisico
C. Buoncompagni	L'educazione fisica come base per la formazione del cittadino
G.A. Rajnieri	Rapporto inscindibile fra corpo e spirito
F. de Santis	L'educazione fisica come fondamento di liberta'
R. Ardigò	Conferma della cura del corpo e dello spirito
G. Allievo	La ginnastica naturale
A. Gabelli	L'uomo e le scienze naturali
M. Jerace	Piu' educazione fisica e meno sport
F. S. de Dominicis	L'educazione e' un fatto universale
A. Mosso	Apostolo dello sport
G. Monti	Ginnastica attiva





Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

### Alcuni concetti

**EDUCAZIONE FISICA:** pratica razionale delle norme igieniche.  
Tali norme igieniche comprendono la pratica della ginnastica

**GINNASTICA:** scienza che studia l'esercizio fisico, gli effetti che con esso si possono produrre sull'organismo umano e che ha per fine il conseguimento ed il mantenimento della buona salute.

**GIOCO:** fa parte della ginnastica, io giochero' per vincere e devo essere convinto che il mio avversario faccia altrettanto, altrimenti, non avro' soddisfazione ne' a giocare, ne' a vincere, quando vincerò.  
La vittoria e' la soddisfazione, il divertimento, l'autostima, il ringraziamento dell'amico, o del coniuge, o del padre, o parente qualsiasi, ecc. che con noi si cimenta.

**SPORT:** gara fra atleti, finalizzata al conseguimento di un premio, mediante la vittoria.



Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

## Cronistoria Nascita della ginnastica francese

**Girolamo Mercuriale** (1530-1606) (medico, politico e ricercatore) pubblicò *ars gymnastica*.  
L'arte ginnastica è la disciplina (scienza) che studia l'efficacia di tutti gli esercizi e che insegna con l'opera le loro varietà, al fine o di conservare la buona salute o di acquisire e conservare un ottimo aspetto fisico.

### **Francisco Amorós** (1770-1848)

(colonnello spagnolo esule in Francia elaborò un metodo di educazione fisica che avrebbe avuto grandissima fortuna per tutto l'ottocento) partito da intuizioni Pestalozziane, accettò alcune pratiche ginniche tedesche (per esempio alcuni attrezzi e i relativi esercizi) e fu influenzato anche dalle esigenze scientifiche di ascendenza linghamiana.

### **G. Demeny** (1850-1917) (ginnastica razionale):

il programma di educazione fisica doveva pervenire al raggiungimento di tre effetti fondamentali:

- igienico: relativo ad influenzare positivamente la salute degli individui.
- estetico: relativo al miglioramento della forma del corpo
- economico: relativo alla migliore utilizzazione possibile delle doti corporee e muscolari a disposizione.

**J. Herbert** (1875-1957) (ginnastica naturale, influenzato dalla lezione del "nobile selvaggio" del filosofo e pedagogista J.J. Rousseau)  
nato nel 1875, ufficiale di Marina, nel 1905 fu incaricato di insegnare ginnastica alla scuola dei fucili di Marina di Lorient.

Tra il 1907 e 1909 mise a punto, partendo dal concetto che l'uomo, come ogni essere vivente, poteva raggiungere il suo sviluppo fisico integrale con il solo utilizzo dei suoi mezzi naturali (di lavoro, di movimento e di difesa), il cosiddetto "metodo naturale di educazione fisica"



Le "dieci famiglie" del metodo naturale di J. Herbert.

**MARCIA:** piu' che sviluppare in modo notevole gli arti inferiori, dona loro maggior forza di resistenza, assottigliandoli e indurendoli: e' un esercizio molto interessante per la respirazione.

**CORSA:** permette all'organismo lo sforzo piu' completo e piu' intenso, fa lavorare gran parte del sistema muscolare, attiva tutte le funzioni, soprattutto cuore e polmoni, elimina il grasso e purifica il sangue, aumenta la capacita' respiratoria, accresce la forza di resistenza.

**SALTO:** da' al corpo un impulso conveniente per superare un ostacolo, permette frequentemente di evitare incidenti, mette in gioco le parti piu' importanti dell'organismo (soprattutto respirazione e circolazione), sviluppa muscoli delle gambe e dell'addome, sviluppa agilita' e colpo d'occhio, fortifica le ginocchia, piedi e ginocchia, da' scioltezza e riflesso d'equilibrio nelle cadute, ha l'effetto morale di vincere la paura dell'ostacolo.

**QUADRUPEDIA:** sviluppa i muscoli dorsali e delle spalle, ha azione su tutte le articolazioni e sulla colonna vertebrale, da' flessibilita', corregge le curvature anormali, procura automassaggio generale delle ossa e alle articolazioni.

**ARRAMPICATA:** sviluppa la muscolatura del tronco, degli arti superiori e dell'addome e anche degli arti inferiori, e' scuola di volonta' e fermezza.



Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

Le "dieci famiglie" del metodo naturale di J. Herbert.

**EQUILIBRIO:** e' un'azione potente sull'affinamento dei centri nervosi e sullo sviluppo dell'intelligenza muscolare, sviluppa tutta la muscolatura come conseguenza di reazione alla contrazione, sviluppa agilita', sangue freddo, coraggio e fiducia, mette in rilievo i punti deboli su cui lavorare.

**SOLLEVAMENTO e TRASPORTO:** ha azione potente su tutta la muscolatura, preparazione alla lotta e alla difesa.

**LANCIO:** sviluppa la muscolatura superiore e addominale conseguente ai movimenti di torsione caratterizzanti i lanci, coltiva destrezza e riflessi.

**LOTTA e DIFESA:** sviluppa respirazione e circolazione, sviluppa la muscolatura, soprattutto braccia, spalle e dorso.

**NUOTO:** ha azione su cuore e polmoni, sviluppa la muscolatura e la coordinazione dei movimenti, sviluppa l'agilita', fiducia e determinazione.



Le regole fondamentali che Herbert pone alla base della sua lezione "naturale" sono cinque.

- **Il lavoro in scioltezza**, per conseguire una migliore espressione del lavoro naturale.
- **La continuita' del lavoro**, per sviluppare la resistenza generale, e utilizzare al meglio il tempo dedicato all'attivita' fisica.
- **L'alternanza degli sforzi**, per ottenere un recupero tra gli sforzi maggiori e assicurare cosi' la continuita' regolando il ritmo del lavoro.
- **La liberta' d'azione**, per permettere l'individualizzazione degli sforzi, per regolare la resa del lavoro personale e ottenere il miglior rendimento o perfezionamento, evitando qualsiasi forma di inquadramento e di lavoro meccanico e automatico.
- **La progressivita'**, per riscaldare progressivamente l'organismo al fine di prepararlo a esercizi faticosi e per produrre maggior lavoro con minor fatica.





Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

**Pensiero di J. Herbert**

"L'Education Physique est surtout una question d'ordre pedagogique et non pas physiologique, encore moins medical".

**Quindi l'essere forti senza essere utili non e' Herbertismo**





Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

**Docente prof. Marco Quarato**

A. A. 2013/14

Tratto dal brano dedicato all'educazione fisica da "**Lettera a una professoressa**" allievi di don Milani '66. pag. 29 "**Ragazzi infelici**"

Agli esami di ginnastica il professore ci butto' un pallone e ci disse: "Giocate a pallacanestro". Noi non si sapeva.

Il professore ci guardo' con disprezzo: "**Ragazzi infelici**".

Anche lui come voi. L'abilita' in un rito convenzionale gli pareva importante.

Disse al Preside che non avevamo educazione fisica e voleva rimandarci a Settembre.

Ognuno di noi era capace di arrampicarsi su una quercia.

Lassu' lasciare andare le mani e a colpi d'accetta buttar giu' un ramo di un quintale. Poi trascinarlo sulla neve fin sulla soglia di casa ai piedi della mamma.

Mi hanno raccontato di un signore di Firenze sale in casa sua con l'ascensore. Poi ha comprato un aggeggio costoso e fa finta di remare..

VOI IN EDUCAZIONE FISICA GLI DARESTE DIECI.....

A Barbiana non erano concessi svaghi futili: non si giocava ne' col calcio balilla, ne' coi palloni.

D'inverno c'era la neve, i ragazzi sciavano o andavano in slitta per un'ora dopo mangiato sui pendii intorno alla chiesa.

Ma per Don Milani **sci e nuoto erano materie scolastiche** che non derogavano ai severi canoni barbienesi; saper **sciare** era utile per chi viveva in quei casolari, che pochi centimetri di neve bastavano a isolare dal "mondo incivile" (cosi' lo definiva il priore); saper **nuotare** era utile per la vita.

**Il lavoro fisico deve essere utile.** L'inutilita' lo rende assurdo.

L'assenza di questo scopo lo rende un rito (SPORT).





Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

**Olimpismo**

I Giochi olimpici sono un evento sportivo quadriennale che prevede la competizione tra i migliori atleti del mondo in quasi tutte le discipline sportive praticate nei cinque continenti. Essi, pur essendo comunemente chiamati anche Olimpiadi, non sono da confondere con l'Olimpiade.

Quest'ultima indica l'intervallo di tempo di quattro anni che intercorre tra un'edizione dei Giochi Olimpici e la successiva.

Per questo, anche se i Giochi del 1916, del 1940 e 1944 non sono stati disputati, si è continuato a conteggiare le Olimpiadi, cosicché i Giochi di Pechino 2008 sono stati quelli della Ventinovesima Olimpiade.

Il nome Giochi Olimpici è stato scelto per ricordare i giochi che si svolgevano nell'antica Grecia presso la città di Olimpia, nei quali si confrontavano i migliori atleti greci.

Il barone Pierre De Coubertin alla fine del XIX secolo ebbe l'idea di organizzare dei giochi simili a quelli dell'antica Grecia, e quindi preclusi al sesso femminile, ma su questo punto non venne ascoltato.

La prima Olimpiade dell'era moderna si svolse ad Atene nel 1896.

A partire dal 1924, vennero istituiti anche dei Giochi Olimpici invernali specifici per gli sport invernali.

In più, esistono anche le Paralimpiadi, competizioni fra persone diversamente abili.

A partire dal 1994 l'edizione invernale non si tiene più nello stesso anno dell'edizione estiva, ma sfasata di due anni.

La bandiera olimpica raffigura cinque anelli intrecciati in campo bianco. I colori scelti sono presenti nelle bandiere di tutte le nazioni, quindi la loro combinazione simboleggia tutti i Paesi, mentre l'intreccio degli anelli rappresenta l'universalità dello spirito olimpico.

Il motto dei Giochi olimpici è Citius, altius, fortius, ovvero "Più veloce, più alto, più forte".



Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

## METAFORA

Progetta per il futuro perche' e' li'  
che passerai il resto della tua vita

Grazie  
e buona  
giornata

M. Twain