



ANNO XXVII N. 1 - 2009

Rivista della
UNIONE NAZIONALE CHINESIOLOGI
Via Quintino Sella, 5/7 - 12100 Cuneo
Tel. 0171/63.44.26
Fax 0171/63.17.80

Direttore responsabile
Giorgio Berloffa (*berloffa@unc.it*)
tel. 0171 634426 cell. 335 5651309

Condirettore
Antonio Cosentino
Gianfranco Scarpa
Maurizio Sibilio

Comitato scientifico
Silvio Becchetti
Ario Federici
Valter Parodi
Paolo Raimondi
Raul Saggini
Marco Valenti

Comitato di redazione
Giuseppe Artico
Lorenzo Bertacco
Maurizio Bertollo
Aldo Casamento
Stelvio Dal Piaz
Benvenuto De Ponte Conti
Antonio Dispenza
Fabrizio Lucchesi
Enrico Mele
Luigi Musacchia
Alessandro Palazzotti
Vinicio Prosperini
Eduardo Rossi
Claudio Zignin

Responsabili di redazione
Vinicio Prosperini (*prosperini@unc.it*)
Paolo Raimondi (*raimondi@unc.it*)

Direzione, Redazione e Amministrazione
UNC - Via Quintino Sella, 5/7
12100 Cuneo
Tel. 0171/63.44.26
Fax 0171/63.17.80
e-mail: *segreteria@unc.it*

Realizzazione
Centro Attività Motorie/Cuneo

Editore
Editrice Veneta Sas
Via Ozanam, 8 - 36100 Vicenza
Tel. 0444/56.75.26 - Fax 0444/56.49.01
Http: *www.editriceveneta.it*
E-mail: *info@editriceveneta.it*

Poste Italiane Spa - Spedizione in Abb. Postale
- D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46)
art. 1, comma 1, DCB Vicenza

Una copia € 0,10

Registrato presso il Tribunale di Cuneo il
2.3.92 al n. 465 del registro della Stampa

sommari



Editoriale	L'UNC sta creando le basi per il riconoscimento del chinesologo	3
Articolo 1	Camminare e correre sul treadmill con l'elastico (A. Federici, F. De Lillo, D. Centonze, M. Valentini, F. Lucertini)	5
Articolo 2	L'allenamento funzionale: la rieducazione sul campo con lo strumento "Bosu" (G. Belli, C. Tentoni, E. Foschi, P. Maietta Latessa)	10
Articolo 3	La funzionalità dell'attività motoria verso le persone autistiche (C. Salvitti)	16
Articolo 4	Comparazione dell'attività elettromiografica dei muscoli della spalla e dell'avambraccio durante esercizi di potenziamento per la cuffia dei rotatori con l'elastico convenzionale e con la presa a mano aperta (Shoulderplate®) (C. Cacciatori, M. Dal Maso)	22
Articolo 5	La Comunicazione Integrativa Ossea (B.I.C. - Bony Inetgrative Communication) come rete informativa nel rimodellamento osseo (A. Nutini, F. Mazzoni)	26
Articolo 6	La didattica delle attività motorie attraverso lo sviluppo di un modello sociografico (F. Corona, M. Galdieri, F. D'Elia, G. Cecoro, G. Palmers, C. Cozzarelli)	32
Articolo 7	Elementi di riflessione sul controllo motorio a circuito chiuso e il controllo motorio a circuito aperto (G. Raiola, F. D'Elia, M. Galdieri, S. Prinzi, R. Sgambelluri, M.R. Auriemma)	35
Articolo 8	Valutazione delle abilità psicomotorie attraverso il movement abc nei bambini abruzzesi tra i sette e gli undici anni di età (M. Priori, M. Berchicchi, M. Bertollo)	38
Articolo 9	Dove abita e come vive il corpo nella scuola? (M.L. De Nigris, R. Sgambelluri, F. Gomez Paloma)	45

ISSN 1824-7911

Si avvisano i soci dell'Unione Nazionale Chinesiologi che l'assicurazione dà copertura sino al gennaio dell'anno solare successivo a quello dell'ultima iscrizione (es. iscrizione 2009 - copertura assicurativa fino al 31/1/2010).

DOVE ABITA E COME VIVE IL CORPO NELLA SCUOLA?

Maria Luisa De Nigris ¹, Rosa Sgambelluri ¹, Filippo Gomez Paloma ¹

¹ *Università di Salerno*

Riassunto

Il Documento di Fioroni del M.P.I. (2007) sollecita i docenti a far vivere esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive, non discriminanti, non annoianti, costruire un “vissuto positivo” che metta in risalto la capacità di fare dell’alunno, il suo protagonismo e progressivamente la consapevolezza delle competenze motorie via via acquisite attraverso:

- il movimento, in tutte le sue forme, i suoi valori e suoi significati attribuiti secondo l’esperienza;
- la dimensione corporeo-motoria, intesa quale cornice esperienziale per la costruzione della conoscenza;
- l’attività motoria e sportiva, nel pieno rispetto della sua ludicità;
- la conquista di abilità motorie semplici e complesse per arricchire il patrimonio motorio e affinarne l’utilizzo nella vita di relazione.

Lo studio qui presente rappresenta l’analisi culturale delle Indicazioni per il curricolo e la relativa declinazione degli obiettivi di apprendimento e dei traguardi di competenza.

Summary

Fioroni’s Document of M.P.I. (2007) pushes the teachers so that the student can live cognitive, social, cultural and affective experiences, which shouldn’t be discriminator or annoying; to build a “positive history” that underlines the student’s know-how skills, his protagonism and progressively the motor competences’ awareness, that the student has acquired throughout:

- movement, under all his forms, his values and his meanings which are given by experience;
- the body-motor dimension, understood as a setting of experiences for the building of knowledge;
- the motor and sports activity, in all respect of its playfulness;
- the conquer of simple and complex motor abilities to enrich the motor heritage and to hone its use in the life of relation.

The study here said represents a cultural analysis of the Indications for the curriculum and the relative declination of learning objectives and goals of competence.

Key Words: Curriculum; motor and sports activity, knowledge; ethic value; personality

*“Il corpo in movimento
nella sua agitazione emozionale e creatrice
non è ammesso nella scuola
se non durante la ricreazione
e la vita troppo a lungo contenuta esplose ...
...da parte nostra è questa vita e questo
movimento che interessano e con i quali
vogliamo lavorare, perché sono la sola
espressione autentica del bambino...”.*
(Lapierre A., Aucouturier B., 1982.) (1)

Introduzione

I termini con cui si denomina l'attività motoria nella scuola dagli anni settanta ad oggi testimoniano il nuovo approccio alla cultura del movimento nel curriculum formativo di base. Negli anni '70, infatti, si parlava di Educazione Fisica, negli anni '80 di Educazione Motoria, negli anni '90 nella scuola dell'infanzia si iniziava a parlare del Corpo e il Movimento (Sibilio M., 2001) (2) e all'insegnante veniva affidato un compito di regia nel predisporre ambienti ricchi di opportunità diversificate.

Con l'approvazione della legge 53/2003, meglio conosciuta con il termine di riforma Moratti, viene introdotto il termine di Corporeità come valore, considerandola come condizione di sviluppo e avvaloramento di tutte le dimensioni della persona (Gomez Paloma F., 2004) (3)

Con i due anni di sperimentazione del Ministro Fioroni (Indicazioni per il curriculum, 2007) (4), nel 2007 abbiamo la definizione di “corpo in movimento” nella scuola dell'infanzia e “corpo, movimento e sport” nella scuola primaria e nella secondaria di primo grado inserite nell'asse Linguistico-Artistico-Espressivo delle Indicazioni. La cultura contemporanea, quindi, afferma i nuovi significati di *corporeità, di movimento e di sport*. Negli attuali documenti si legge, infatti, educazione finalizzata anche alla presa di coscienza del valore del corpo inteso come espressione della personalità, come condizione relazionale, comunicativa, espressiva, operativa.

Metodo

Nelle Indicazioni per il primo ciclo, viene sottolineata l'importanza di “star bene con se stessi” attraverso la conoscenza e la consapevolezza di sé e dell'ambiente e delle proprie possibilità di movimento.

La conoscenza e la consapevolezza di sé si declina nelle attuali Indicazioni con:

1. la costruzione della propria identità (Aucouturier B. et Alii, 1989) (5);
2. il riflettere sui cambiamenti morfo-funzionali del proprio corpo per accettarli come espressione della crescita e del processo di maturazione di ogni persona:
 - costruendo l'immagine di sé nel confronto col gruppo dei pari;
 - conoscendo le possibilità di movimento;
3. star bene con se stessi attraverso la conoscenza e la consapevolezza di sé e la costruzione della propria identità, si traduce nel prendersi cura della propria persona e del proprio benessere (Gamelli I., 2001) (6).

Il raggiungimento di questo obiettivo presuppone un comprendere e adottare stili di vita salutari e corretti attraverso la prevenzione di patologie connesse all'ipocinesia la valorizzazione delle esperienze motorie e sportive extrascolastiche (Fulgione M., Corona F., 2008) (7), i principi essenziali di una corretta condotta alimentare, una puntuale informazione riguardante gli effetti sull'organismo umano di sostanze che inducono dipendenza.

Il documento di Fioroni sollecita i docenti a far vivere esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive, non discriminanti, non annoianti, costruire un "vissuto positivo" che metta in risalto la capacità di fare dell'alunno, il suo protagonismo e progressivamente la consapevolezza delle competenze motorie via via acquisite attraverso:

- il movimento, in tutte le sue forme, i suoi valori e suoi significati attribuiti secondo l'esperienza;
- la dimensione corporeo-motoria, intesa quale cornice esperienziale per la costruzione della conoscenza;
- l'attività motoria e sportiva, nel pieno rispetto della sua ludicità;
- la conquista di abilità motorie semplici e complesse per arricchire il patrimonio motorio e affinarne l'utilizzo nella vita di relazione.

Le competenze acquisite attraverso il movimento presuppongono la realizzazione di una vastissima gamma di gesti che vanno dalla mimica del volto alle più svariate performance sportive. Esprimere istanze comunicative ed eventuali disagi di varia natura che non riesce a comunicare con un linguaggio verbale (Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D., 1971) (8), sviluppa la dimensione corporeo-motoria.

L'attività motoria e sportiva trova senza dubbio la sua ragion d'essere nella scuola soprattutto con lo sperimentare la vittoria o la sconfitta, la gestione e il controllo delle proprie emozioni (Damasio, 2000) (9).

La conquista poi delle abilità motorie è ardua meta che si traduce con il far sperimentare all'alunno il successo delle proprie azioni (Gomez Paloma F., 2005) (10) e incentivare l'autostima ampliando e

arricchendo la propria esperienza di stimoli sempre nuovi. Condividere, poi, con altre persone esperienze di gruppo, di cooperazione e di lavoro di squadra, promuove il valore del rispetto di regole concordate e condivise e di valori etici che sono alla base della convivenza civile. Sostiene Piaget:

“Solo la cooperazione porta all'autonomia... La cooperazione nel lavoro di gruppo è promossa al rango di fattore essenziale del progresso intellettuale” (Piaget J., 1973) (11). Il lavoro di squadra può essere una chiave per conoscersi; i compiti possono essere svolti se i componenti uniscono le loro capacità e se assolvono alle proprie responsabilità per un fine comune

Il gioco e lo sport sono mediatori e facilitatori di relazioni e “incontri”. In questo modo le varie forme di diversità individuali vengono riconosciute e valorizzate e si evita che le differenze si trasformino in diseguaglianze (Sibilio M., 2003) (12).

I docenti sono impegnati a far vivere ai ragazzi i principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per sé e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità, di controllo dell'aggressività, di negazione di qualsiasi forma di violenza.

Risultati e Discussione

Gli obiettivi di apprendimento e i traguardi di “Corpo, movimento e sport” nelle Indicazioni Nazionali 2007, oggetto di sperimentazione biennale sono riferiti a:

1. il corpo e le funzioni senso-percettive;
2. il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo;
3. il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva;
4. il gioco, lo sport, le regole e il fair play;
5. sicurezza e prevenzione, salute e benessere.

Per il raggiungimento degli obiettivi di apprendimento e i traguardi di competenza delle Indicazioni Nazionali 2007, sono previsti per il primo punto:

- riconoscere e denominare le varie parti del corpo su di sé e sugli altri e saperle rappresentare graficamente (classe terza);
- acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio (classe quinta);

Il conseguimento dei su menzionati obiettivi si traduce nel seguente traguardo di competenza:

- *l'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo*

Per il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo sono previsti i seguenti obiettivi di apprendimento:

- coordinare e utilizzare diversi schemi motori;
- controllare le condizioni di equilibrio;
- organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento allo spazio tempo, ritmo (contemporaneità, successione e reversibilità);
- riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi (classe terza);
- organizzare condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione;
- riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri (classe quinta).

Il conseguimento dei su menzionati obiettivi si traduce nel seguente traguardo di competenza:

- *l'alunno acquisisce la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali.*

Per il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva sono previsti i seguenti obiettivi di apprendimento:

- utilizzare in modo personale il corpo ed il movimento per esprimersi;
- comunicare stati d'animo, emozioni e sentimenti, anche nelle forme della drammatizzazione e della danza;
- assumere e controllare in forma consapevole diversificate posture del corpo con finalità espressive (classe terza);
- utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali;
- elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando band musicali o strutture ritmiche.

Il conseguimento dei su menzionati obiettivi si traduce nel seguente traguardo di competenza:

- *l'alunno utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali.*

Per il gioco, lo sport, le regole e il fair play sono previsti i seguenti obiettivi di apprendimento:

- conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di numerosi giochi di movimento e presportivi individuali e di squadra e nel contempo assumere un atteggiamento positivo di fiducia verso il proprio corpo, accettando i propri limiti, cooperando ed interagendo

positivamente con gli altri, consapevoli del “valore” delle regole e l’importanza di rispettarle (classe terza);

- conoscere e applicare i principali elementi tecnici semplificati di molteplici discipline sportive;
- saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi motori, accogliendo suggerimenti e correzioni;
- partecipare attivamente ai giochi sportive e non, organizzati anche in forma di gara, collaborando con gli altri, accettando la sconfitta, rispettando le regole, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità (classe quinta);

Il conseguimento dei su menzionati obiettivi si traduce nei seguenti traguardi di competenza:

- *l’alunno sperimenta una pluralità di esperienze e discipline sportive. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche;*
- *l’alunno comprende all’interno delle varie occasioni di gioco e di sport il valore delle regole e l’importanza di rispettarle, nella consapevolezza che la correttezza e il rispetto reciproco sono aspetti irrinunciabili.*

Per la sicurezza e prevenzione, salute e benessere sono previsti i seguenti obiettivi di apprendimento:

- conoscere ed utilizzare in modo corretto e appropriato gli attrezzi e gli spazi di attività;
- percepire e riconoscere “sensazioni di benessere” legate all’attività ludico-motoria (classe terza);
- assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza nei vari ambienti di vita;
- riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute, assumendo adeguati comportamenti e stili di vita salutistici (classe quinta);

Il conseguimento dei su menzionati obiettivi si traduce nei seguenti traguardi di competenza:

- *l’alunno si muove nell’ambiente di vita e di lavoro rispettando alcuni criteri di sicurezza per sé e per gli altri;*
- *l’alunno riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e ad un corretto regime alimentare.*

L’attività sportiva manifesta il bisogno del corpo di esprimersi (Pacout N., 1993) (13); il movimento, infatti è un’esigenza vitale in tutte le età dell’uomo. Attraverso la pratica sportiva si ha la possibilità di migliorare la propria coordinazione, la forza, la resistenza, la velocità di perfezionare le proprie abilità, di allenare la propria volontà e di imparare a superare la fatica. Da un punto di vista psico-sociale, la pratica sportiva favorisce la socializzazione, sprona all’impegno,

stimola il coraggio, promuove la lealtà e incentiva la comunicazione interpersonale (Gardner H., 2000) (14) e la collaborazione.

Perché tutto ciò accada bisogna fare in modo che lo sport sia in funzione della persona e non viceversa. Il luogo dove si pratica sport deve essere un ambiente in cui amicizia, collaborazione e spirito di gruppo, stanno alla base dei rapporti interpersonali e il raggiungimento del risultato rappresenta solo un incentivo a migliorare se stessi. Le radici di questo approccio positivo allo sport, che possono essere riconosciute anche per il diversamente abile, stanno nella scuola ed in particolare nella dimensione educativa attraverso il movimento che la scuola deve fornire fin dai primi anni.

Sul piano pedagogico, è opportuno che l'attività sportiva non venga letta come attività fine a se stessa. La pratica fisica deve costituire un'attività mirata, con verifiche periodiche, e deve essere considerata un importante mezzo di formazione perché consente al soggetto di mettere in gioco non solo le sue capacità fisico-psichiche, ma anche di sperimentare valori etico-sociali.

Attualmente in campo educativo, scolastico ed extrascolastico, nel tempo libero e nelle attività ricreative, l'attività fisica si configura come una strategia didattica capace di favorire, anche nelle persone con bisogni educativi speciali, il processo di crescita in tutte le dimensioni della personalità (motoria, cognitiva, affettiva, sociale), incoraggiandole ad assumere attitudini e stili di vita corretti.

La massificazione delle attività motorie e sportive ha posto nuove esigenze psicopedagogiche, sociologiche e metodologiche al fine di riorganizzare un piano sistematico per consentire a tutti di svolgere attività fisiche e sportive, secondo le inclinazioni, le capacità, le potenzialità e i bisogni di ciascuno. L'accesso alla pratica motoria e sportiva è diventato oggi un «obbligo» legale che lentamente ha coinvolto sistemi e istituzioni internazionali, europee e nazionali (Risoluzione del Parlamento Europeo, 2007) (15).

Sul piano metodologico è necessario proporre agli alunni attività adeguate al proprio livello, considerando contemporaneamente le loro potenzialità e le loro difficoltà.

Conoscere i punti di forza e di debolezza dei propri alunni è la risorsa migliore per programmare un lavoro adeguato con la classe e gestire con successo la propria progettualità. Nessun bambino dovrebbe essere chiamato ad affrontare attività che possono aggravare le sue difficoltà, che lo mettono in imbarazzo, che lo espongono al fallimento o lo feriscono. Al contrario, un'esperienza che ponga un grado di difficoltà accessibile all'alunno, sarà per lui significativa e la sua esecuzione potrà fornirgli un senso di competenza contribuendo così in modo positivo alla sua crescita (Goleman D., 2000) (16).

Conclusioni

Le lezioni di educazione motoria devono, dunque, rappresentare uno spazio dove fare esperienze positive, stare bene e dove imparare a tollerare e a rispettare l'altro.

Nella pratica dell'educazione motoria e sportiva non si richiede agli alunni di imitare movimenti e azioni, l'obiettivo è quello di far progredire tutti gli alunni mettendoli in condizione di trasformare, attraverso l'esperienza vissuta, una grande varietà di azioni corporee, tenendo conto del loro vissuto corporeo e motorio (Parlebas P., 1985) (17). Attraverso le attività ludiche e cooperative, si promuove l'interazione delle dimensioni di personalità, sociali, corporeo-motorie, ed emotivo-affettive, e si incoraggiano gli alunni a pensare in modo divergente attraverso la risoluzione dei problemi e a fornire risposte e soluzioni motorie differenti a seconda delle abilità e delle capacità di ciascuno (Nanetti F., Cottini L., Busacchi M., 1996) (18).

Nel programmare le varie attività è fondamentale tener conto dell'età dei soggetti. Lo sviluppo motorio avviene, infatti, attraverso una serie di tappe cronologiche o fasi che permettono al bambino di sviluppare le proprie potenzialità e di acquisire livelli di motricità superiore. È quindi importante rispettare tali tappe ed in base ad esse individuare i diversi obiettivi di apprendimento, ricordando che queste andranno sempre intercalate con la specificità del singolo individuo.

Nel periodo che va dai 6 ai 10 anni, è necessario tener presente che il Sistema Nervoso Centrale è nella fase di massima plasticità (LeDoux J., 2002) (19) e pertanto il bambino è in grado di acquisire una grande quantità di condizionamenti e di automatismi, attraverso esercitazioni e motricità di tipo globale.

Tutte le attività dovranno, quindi, essere rivolte alla strutturazione degli schemi motori, con modalità di lavoro diversificata e prevalentemente ludica. Tali attività devono essere praticate in regime aerobico, in quanto esso permette lo svolgimento di lavori moderatamente prolungati.

Il tono muscolare, per mancanza di specifici ormoni legati alla maturazione degli organi sessuali non ancora sopraggiunta, risulta modesto. Ciò facilita gli esercizi di rilassamento, di elasticità articolare (stretching) (Gomez Paloma F., 2003) (20) e di mobilità articolare.

Vivere il proprio corpo in modo consapevole, personale, critico, soddisfacente e creativo, conoscere e controllare la propria emotività e motricità, mettersi in relazione con le persone e con l'ambiente, trasferire abilità ed aprirsi a nuovi saperi, sono componenti fondamentali nell'equilibrio del soggetto nella sua dimensione cognitiva, relazionale, comunicativa, espressiva e operativa.

Bibliografia

1. Lapierre A., Aucouturier B., *Il corpo e l'inconscio in educazione e terapia*, Armando, Roma 1982.

2. Sibilio M., *Corpo e movimento*, Simone, Napoli 2001
3. Gomez Paloma F., *Corporeità ed emozioni*, Guida, Napoli, 2004
4. Indicazioni per il curricolo, M.P.I., Roma, 2007
5. Aucouturier B. et Alii, *La pratica psicomotoria. Rieducazione e terapia*, Armando, Roma 1989.
6. Gamelli I., *"Pedagogia del corpo"*, Meltemi, Roma, 2001.
7. Fulgione M., Corona F., *Didattica e tirocinio. Modelli formativi per docenti*, Aracne, Roma, 2008
8. Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D., *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, Roma 1971
9. Damasio A.R., *Emozione e coscienza*, Adelphi, Milano, 2000
10. Gomez Paloma F., *Azione motoria e sportiva. Processi cognitivi e modelli psicopedagogici*. Chinesiologia, n. 3, 2005
11. Piaget J., *La costruzione del reale nel bambino*, La Nuova Italia, Firenze 1973.
12. Sibilio M., *Le abilità diverse, Percorsi didattici di attività motorie per soggetti diversamente abili*, Ellissi Gruppo Simone, Napoli 2003
13. Pacout N., *Il linguaggio dei gesti, come scoprire la personalità attraverso il linguaggio del corpo*, Pratica, Milano 1993.
14. Gardner H. in *Formae mentis. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza*, Feltrinelli, Milano 2000.
15. Risoluzione del Parlamento Europeo, 2007
16. Goleman D., *Lavorare con intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano 2000.
17. Parlebas P., *Psychologie sociale et théorie des jeux. Etudes de certains jeux sportifs*, Revue E.P.S., n° 193, p. 50, M.Delaunay - B.During et B., Paris 1985
18. Nanetti F., Cottini L., Busacchi M., *Psicopedagogia del movimento umano*, Armando Ed., Roma 1996
19. LeDoux J. *Il sé sinaptico*, Raffaello Cortina, Torino, 2000
20. Gomez Paloma F., *Lo stretching nelle attività motorie e sportive. Metodi e didattica*, Cuen, Napoli, 2003