



LICEO GINNASIO “JACOPO STELLINI”

piazza I Maggio, 26 - 33100 Udine - Tel. 0432 – 504577 Fax. 0432 – 511490

Codice fiscale: 80023240304

e-mail: info@liceostellini.it - Indirizzo Internet: www.stelliniudine.gov.it - PEC: udpc010005@pec.istruzione.it

PROGETTO

Mindfulness, la Mente del Corpo

Progetto Interdisciplinare in rete con il Liceo Scientifico “N. Copernico”, in collaborazione con l’Università degli Studi di Udine e il Comune di Udine.

Premessa

Incrementare la capacità di attenzione e di apprendimento è uno degli obiettivi trasversali del nostro Liceo. La possibilità di sviluppare una maggiore capacità di gestire le emozioni e di rimanere concentrati sulla risoluzione di un problema può rivelarsi importante non solo sul piano delle conoscenze, ma anche per il miglioramento del controllo del corpo.

Tag:

controllo motorio, mental training, esercizi, sequenze alfanumeriche, algoritmo.

Scopo

Lo scopo di questo studio è di valutare scientificamente la velocità di apprendimento e la flessibilità, intesa come capacità di adattamento, ad una nuova situazione motoria e cognitiva.

Protocollo sperimentale

Per lo studio saranno coinvolti gli studenti delle classi terze, quarte e quinte del Liceo Classico “J. Stellini” e del Liceo Scientifico “N. Copernico” per un totale di 14 classi (circa 220 studenti).

Saranno formati quattro gruppi: il primo effettuerà un periodo di sei settimane di pratica quotidiana di *mental training* (20 minuti al giorno), il secondo gruppo di studenti svolgerà un’attività motoria basata su esercizi di dissociazione (20 minuti al giorno), il terzo gruppo ascolterà musica (20 minuti al giorno), mentre un quarto gruppo fungerà da controllo.

La capacità di apprendimento e la flessibilità nella risoluzione di un problema motorio e cognitivo sarà valutata attraverso il tempo impiegato a colpire una serie di bersagli sul monitor di un computer, utilizzando un mouse modificato, tramite un test che misura il tempo impiegato alla risoluzione di un problema logico-cognitivo e con la valutazione dell’abilità di modificazione di un programma motorio.



LICEO GINNASIO “JACOPO STELLINI”

piazza I Maggio, 26 - 33100 Udine - Tel. 0432 – 504577 Fax. 0432 – 511490

Codice fiscale: 80023240304

e-mail: info@liceostellini.it - Indirizzo Internet: www.stelliniudine.gov.it - PEC: udpc010005@pec.istruzione.it

Risorse disponibili e collaborazioni

L'unità di ricerca è composta da:

- Prof. Luigino Sepulcri, docente di Scienze Motorie – Liceo Classico J. Stellini, Udine, referente del progetto
- Prof. Gabriele Mancini, docente di Scienze Motorie, referente Liceo N. Copernico, Udine
- Prof. Davide Anchisi, ricercatore e docente di neurofisiologia, Università degli Studi di Udine
- Proff. A. Rotolo, M. Viotto, M. Russo, S. Foti, P. Domenis, docenti del Liceo Classico J. Stellini, Udine
- Proff. F. Gobbo, F. Antoniali, E. Clocchiatti, A. Chiarandni, docenti del Liceo Copernico, Udine
- Studenti della classe 5^a C Liceo Classico J. Stellini, Udine – “ricercatori”
- Studenti delle classi terze quarte e quinte del Liceo Classico J. Stellini e del Liceo Scientifico N. Copernico di Udine (circa 220 studenti).

Prodotto

- relazione scientifica sul ruolo dell'attenzione e dell'esercizio fisico sulle capacità di apprendimento di nuove abilità;
- presentazione multimediale;
- redazione di un e-book.

Risultati attesi

L'esito più importante che ci proponiamo è un approccio scientifico alle conoscenze dimostrando l'importanza interdependente nell'abilità di apprendimento motorio e la velocità di risoluzione di un problema logico-cognitivo. Questa nuova situazione di lavoro in team, dove gli studenti sono ricercatori di conoscenze, consentirà di sviluppare nuovi protocolli di “allenamento” che tengano conto dei metodi e dei benefici (se dimostrati dalla ricerca) offerti da una preparazione mentale e fisica flessibile.



LICEO GINNASIO “JACOPO STELLINI”
piazza I Maggio, 26 - 33100 Udine - Tel. 0432 – 504577 Fax. 0432 – 511490
Codice fiscale: 80023240304

e-mail: info@liceostellini.it - Indirizzo Internet: www.stelliniudine.gov.it - PEC: udpc010005@pec.istruzione.it

Attrezzature

Per la misura della velocità di apprendimento visuo-motorio sarà utilizzato un mouse con un software dedicato; per la valutazione della capacità di modificare un programma motorio verrà utilizzato un test specifico; per la valutazione della velocità di risoluzione di un problema logico-cognitivo (flessibilità cognitiva) verrà utilizzato il tempo necessario a scoprire l’algoritmo di una sequenza alfa-numerica.

Assi culturali

Asse matematico per gli aspetti statistici e la rappresentazione dei dati;
Asse scientifico per le conoscenze di neurofisiologia;
Asse scientifico motorio per la percezione di se e la coordinazione visuo motoria;
Asse dei linguaggi per consultazione della bibliografia di riferimento e la produzione di un testo scientifico.

Discipline coinvolte

Educazione fisica come disciplina di riferimento; scienze, fisica e matematica come discipline connesse; inglese per la consultazione di pubblicazioni scientifiche specifiche; italiano per la stesura del testo.

Destinatari del progetto

Gli studenti delle classi terze, quarte e quinte del Liceo Classico J. Stellini e del Liceo Scientifico N. Copernico di Udine.

Metodologia:

- Progetto di ricerca sperimentale multidisciplinare in rete

Referente:

- Luigino Sepulcri, docente di Scienze motorie e Sportive;

Udine, 26 novembre 2015

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
(*Giuseppe Santoro*)