



# Teoria e metodologia del movimento umano

## Quando la neuroscienza incontra il corpo

Il **cervello** è come un direttore d'orchestra che coordina 650 muscoli per farci semplicemente alzare dalla sedia. Ogni movimento è una sinfonia neurologica di 86 miliardi di neuroni che comunicano in millisecondi

### Il paradosso dell'ignorante

**Sovraccarico informativo:** troppe informazioni, poca elaborazione

**Consolidamento difficile:** confusione e apprendimento superficiale

**Limiti della curiosità:** la curiosità naturale non basta, serve tempo e connessioni logiche

È la **condizione contemporanea** in cui l'eccesso di informazioni, anziché la loro mancanza, genera confusione e ostacola il consolidamento della conoscenza. È strettamente legato all'effetto Dunning-Kruger.

### L'effetto Dunning-Kruger

1. **Distorsione cognitiva:** chi sa poco tende a sopravvalutarsi, chi sa molto tende a dubitare
2. **Conoscenza e umiltà** sono collegate: più si sa, più si è consapevoli dei propri limiti
3. **Curva dell'autostima:** alta nei meno esperti, cala con la consapevolezza

E' dunque una distorsione cognitiva per cui gli individui meno competenti tendono a sovrastimare le proprie capacità, mentre l'autostima diminuisce con l'aumento della vera conoscenza.

## Soluzioni e pensiero critico

1. **Superare il bias di conferma:** evitare di cercare solo ciò che conferma le proprie idee
2. **Educazione critica:** confrontarsi e approfondire
3. **Consapevolezza socratica:** nasce dall'ignoranza

## I 3 pilastri dell'apprendimento

**Insegnamento formale** → percorso tipicamente associato alle istituzioni educative con regole e obiettivi ben definiti. Le caratteristiche di esso sono:

1. **obbligatorietà e durata:** percorsi ben definiti per età e livello
2. **progressione lineare:** avanzamento graduale da livelli base a specializzazioni avanzate
3. **valutazione formale:** esami e verifiche per certificare le competenze
4. **docenti qualificati:** professionisti con titoli specifici per l'insegnamento

**Insegnamento non formale** → è intenzionale e organizzata come quella formale, ma più **flessibile** e **adattabile** alle esigenze specifiche dei partecipanti. Non porta a certificazioni ufficiali, ma sviluppa competenze concrete e immediatamente applicabili. La mancanza di pressione valutativa favorisce la creatività e la sperimentazione. Esempi sono i **corsi sul lavoro** o le **attività ricreative**

**Insegnamento informale** → è la forma più naturale e continua di apprendimento. Avviene spontaneamente nella vita quotidiana, attraverso l'**esperienza diretta**, le **relazioni sociali**... Non è strutturata né intenzionale, ma rappresenta la maggior parte dell'apprendimento che realizziamo nel corso della vita. Ogni conversazione, ogni libro letto per piacere, ogni esperienza vissuta contribuisce alla nostra crescita personale e professionale.

## Confronto

Caratteristica	Formale	Non Formale	Informale
<b>Struttura</b>	Alta, rigida, gerarchica	Media, flessibile, organizzata	Assente, spontanea, fluida
<b>Intenzionalità</b>	Esplicita e programmata	Esplicita ma adattabile	Implicita o assente
<b>Certificazione</b>	Titoli ufficiali riconosciuti	Attestati di partecipazione	Nessuna certificazione
<b>Durata</b>	Anni, cicli definiti	Variabile, da ore a mesi	Continua, per tutta la vita
<b>Contesto</b>	Istituzioni educative	Organizzazioni, associazioni	Ovunque, vita quotidiana
<b>Valutazione</b>	Formale, standardizzata	Informale o assente	Auto-valutazione

La conclusione principale è che una **formazione completa** della persona richiede un'**integrazione sinergica** di queste tre modalità. Gli educatori hanno la responsabilità di riconoscere e valorizzare tutte le forme di apprendimento, progettando percorsi che integrino diverse metodologie e preparino gli individui all'apprendimento permanente.