

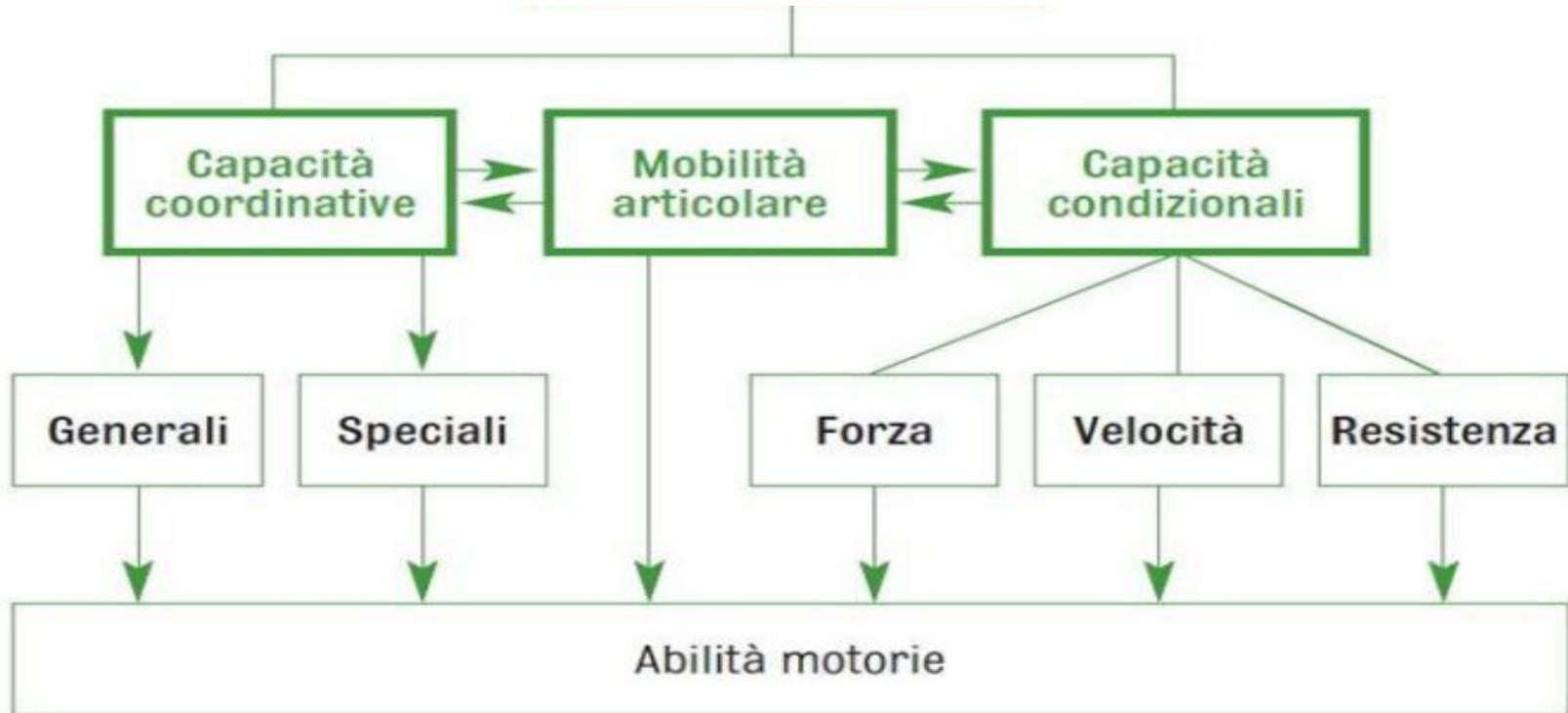
# Educazione Motoria

Quinta e Sesta Lezione

Prof.ssa Gentilozzi Chiara

[c.gentilozzi@unimc.it](mailto:c.gentilozzi@unimc.it)

# Le capacità motorie



Le **CAPACITÀ MOTORIE** sono il presupposto fondamentale di qualsiasi attività motoria e sportiva.

Si dividono in:

- CAPACITÀ COORDINATIVE
- CAPACITÀ CONDIZIONALI.

## CONDIZIONALI

Caratteristiche morfologiche  
dell'individuo

Efficienze dei processi  
energetici

**Definiscono la condizione  
organica e muscolare**

## COORDINATIVE

Capacità di:

- Apprendimento
- Controllo
- Adattamento del movimento

**Processi di maturazione del  
Sistema Nervoso**

# Le capacità condizionali

→ Si basano su processi energetici e dipendono dalle caratteristiche anatomiche e fisiologiche di alcuni apparati.

→ Dipendono quindi dalle disponibilità energetiche, dallo status fisico e dal metabolismo dell'atleta stesso.

# Le capacità condizionali

- La **FORZA** → capacità di superare una resistenza per mezzo del lavoro muscolare.
- La **RESISTENZA** → capacità di protrarre nel tempo un lavoro motorio senza che vi sia un calo di rendimento.
- La **VELOCITÀ** → la capacità di eseguire in tempo breve una sequenza motoria.
- LA **MOBILITÀ ARTICOLARE** → ' il grado di escursione articolare utile per fare movimenti di grande ampiezza

C  
A  
P  
A  
C  
I  
T  
A'  
  
C  
O  
N  
D  
I  
Z  
I  
O  
N  
A  
L  
I

**FORZA**

**RESISTENZA**

**VELOCITÀ'**

**MOBILITÀ' ARTICOLARE**

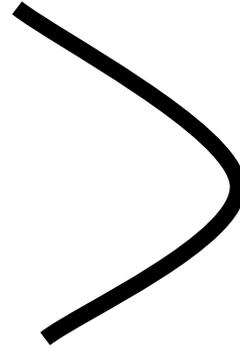
**EFFICIENZA  
FISICA**



# Le capacità coordinative

Permettono di:

- ORGANIZZARE
- REGOLARE
- CONTROLLARE



**IL MOVIMENTO**

**Si basano su condizioni  
neurologiche, fisiologiche e  
psicologiche.**

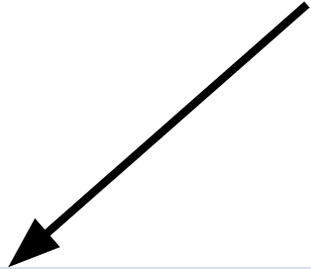
# Le capacità coordinative

Si basano su:

- assunzione ed elaborazione delle informazioni;
- controllo dell'esecuzione dei movimenti;
- operazioni svolte dagli analizzatori.

# Sistema senso motorio

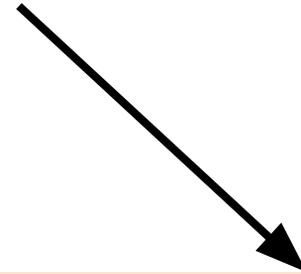
Capacità senso percettive = insieme degli aspetti sensoriali, percettivi e neurologici finalizzati in ambito motorio.



## **SENSAZIONE**

è l'aspetto relativo al rapporto sensoriale tra soggetto e mondo esterno.

*Costituisce il momento biologico che trova sede negli analizzatori.*



## **PERCEZIONE**

è l'aspetto relativo alla presa di coscienza psichica da parte del soggetto.

*Costituisce il momento intellettuale che trova sede nelle aree associative dell'encefalo.*

# I recettori sensoriali

La coordinazione motoria è determinata anche dalla **capacità del Sistema Nervoso** di integrare, elaborare e tradurre le informazioni provenienti da:

ESTERNO (esterocettori: analizzatori/organismi di senso)

INTERNO (propriocettori: tendini, muscoli, articolazioni ed enterocettori: organi interni)

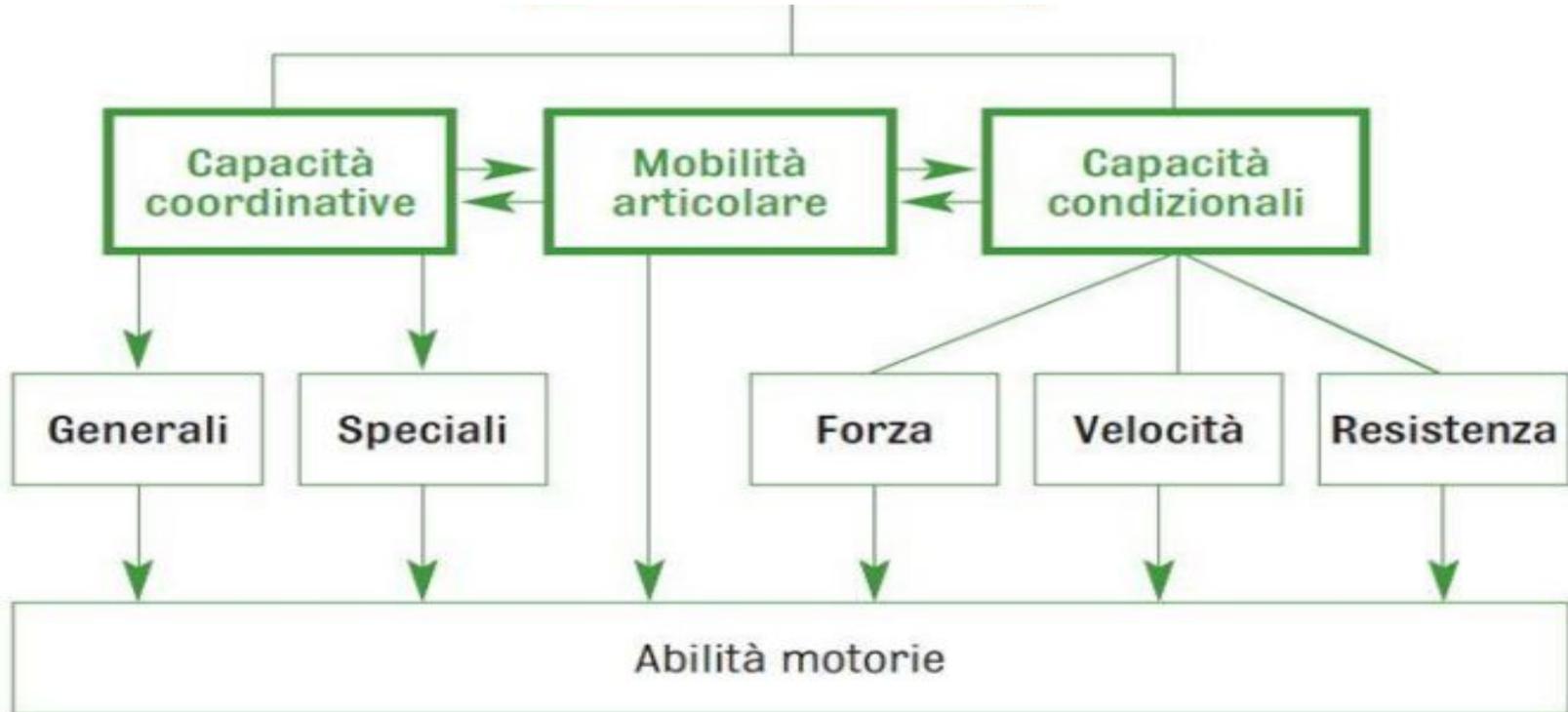
del nostro corpo ed **inviarle ai settori muscolari** per la **creazione** di un **nuovo atto motorio**.

# Analizzatori

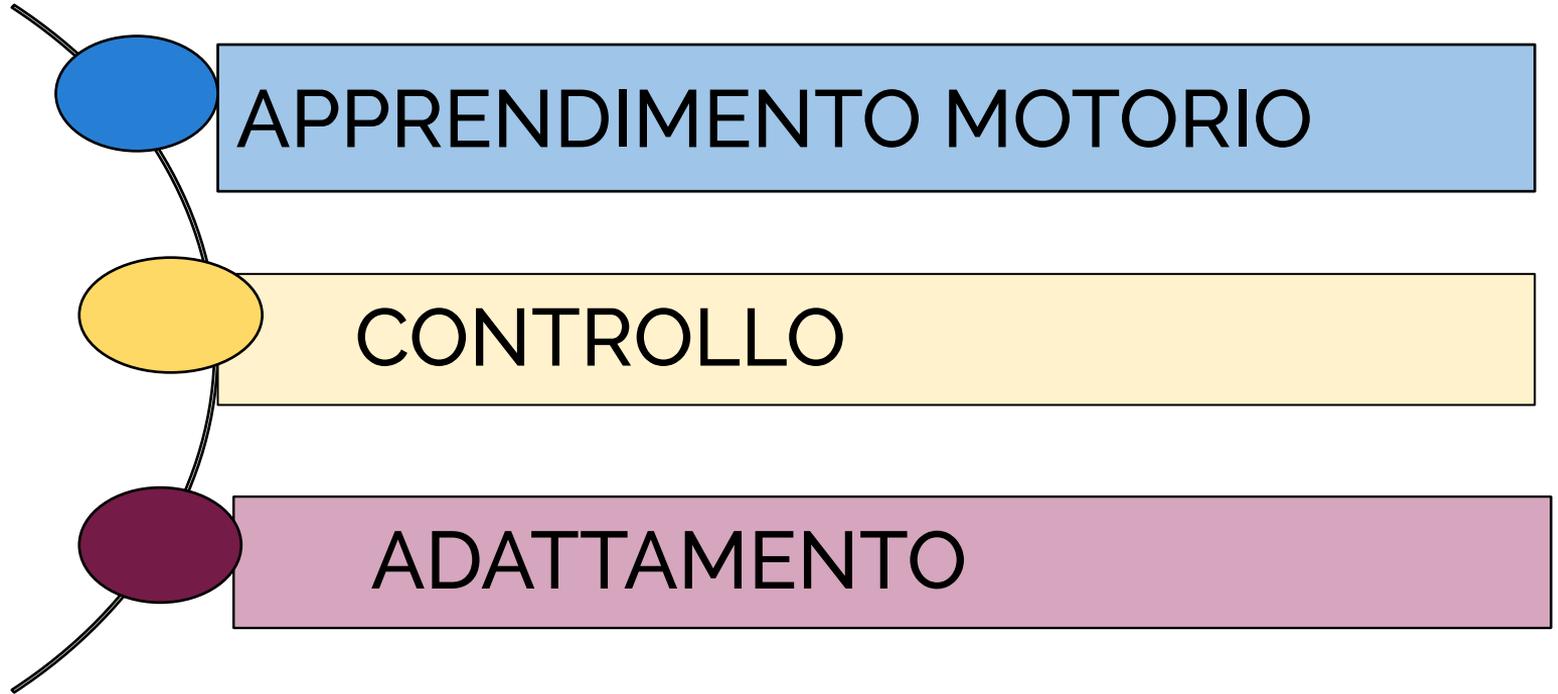
(o organi informatori)

- Analizzatore **tattile**,
- analizzatore **visivo**,
- analizzatore **vestibolare**,
- analizzatore **acustico**,
- analizzatore **cinestetico**.

# Le capacità motorie



# Capacità coordinative generali



# Apprendimento motorio

L'apprendimento motorio può essere definito come:

*“L'acquisizione, il consolidamento, il perfezionamento e l'utilizzazione di abilità motorie.”*

# Controllo motorio

- Esprime l'attitudine nel controllare e regolare il movimento;
- Incremento:
- attenzione sull'esecuzione
- anticipazione mentale del programma motorio
- percepire il feedback sul movimento

# ADATTAMENTO

Consente di adattare il movimento alla mutevolezza dell'ambiente, modificandolo in relazione alle differenti condizioni che si vengono a configurare durante l'attività motoria o sportiva.

# Fasi dell'apprendimento motorio

- 1- **Fase cognitiva:** l'alunno mette a fuoco l'obiettivo e prende le decisioni che permettono le prime esecuzioni del movimento;
- 2- **Fase associativa:** l'alunno, dopo varie ripetizioni perviene alla costruzione del programma motorio;
- 3- **Fase di automatizzazione:** l'alunno esegue il movimento senza controllo attentivo, si passa quindi da un processo controllato ad un processo automatico.

# Capacità Coordinative speciali



ACCOPPIAMENTO E COMBINAZIONE DEI MOVIMENTI

DIFFERENZIAMENTO CINESTESICO

EQUILIBRIO

ORIENTAMENTO

RITMO

REAZIONE

TRASFORMAZIONE MOTORIA

# ACCOPPIAMENTO e COMBINAZIONE

# DIFFERENZIAZIONE CINESTESICA

# EQUILIBRIO

capacità di coordinare i movimenti di distretti corporei diversi

è la presa di coscienza del tono muscolare e la relativa capacità di dosarlo al fine di coordinare il giusto grado di tensione nei movimenti. (implica dunque la capacità di regolare i parametri spaziali, temporali e dinamici dei movimenti)

è la capacità che ci permette, attraverso aggiustamenti riflessi, automatizzati o volontari, di eseguire un movimento senza cadere anticipando o reagendo prontamente ai possibili fattori di squilibrio.

Si sviluppa precocemente e rapidamente.

## CAPACITÀ DI ORIENTAMENTO

è la capacità che ci permette di organizzare i movimenti nello spazio e nel tempo.

## CAPACITÀ DI RITMO

è la capacità che ci consente di organizzare le sequenze e le successioni di un determinato movimento (interiorizzando il ritmo esecutivo); è anche la capacità di riprodurre con il movimento un ritmo dato.

## CAPACITÀ DI REAZIONE

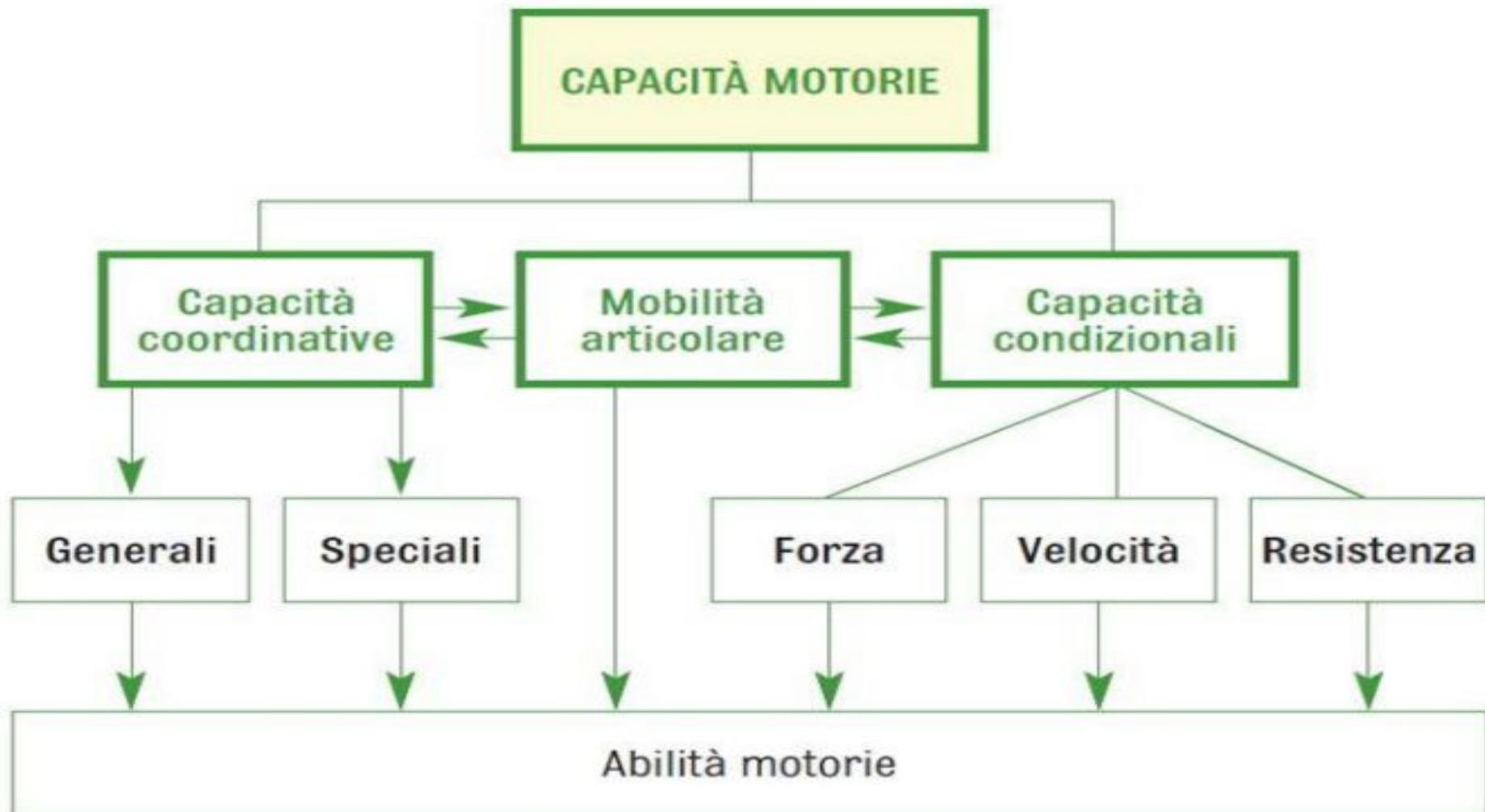
è la capacità che ci consente, dato uno stimolo (acustico, visivo, tattile), di reagire motorialmente ad esso il più velocemente possibile.

## CAPACITÀ' DI TRASFORMAZIONE DEL MOVIMENTO

è la capacità che ci permette di modificare un'azione motoria in atto in funzione dell'evoluzione delle situazioni in modo che ne risulti un'azione più appropriata ed efficace.

# Capacità coordinative

ANNI	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
capacità di apprendimento motorio										
capacità di differenziazione e direzione										
capacità di reazione acustico ottica										
capacità di orientamento spaziale										
capacità di ritmo										
capacità di equilibrio										



## Capacità

Tratti stabili e duraturi , che per la maggior parte sono determinate geneticamente e che sottendono l'esecuzione di abilità individuali.

## Abilità

sono specifiche, acquisite mediante l'apprendimento e l'esperienza e quindi altamente allenabili.

Il livello di abilità che gli individui possono raggiungere **dipende dalle capacità che portano con loro** nella situazione del compito da svolgere e **dalla quantità e qualità delle loro esperienze di allenamento.**

# Relazione tra capacità e abilità

- Apprendere nuove abilità motorie contribuisce a sviluppare le capacità coordinative.
- Le abilità motorie si costruiscono sulle capacità coordinative.
- Il livello iniziale delle capacità coordinative determina in modo significativo lo sviluppo delle abilità motorie.

# Una buona coordinazione motoria nasce...

- da uno **schema corporeo** ben strutturato;
- dal possesso di tanti **scemi motori** di base;
- da analizzatori che funzionano bene (senso-percezione).

# Coordinazione motoria

- è bene ribadire che la **base essenziale** di questo processo è costituita dalle **esperienze motorie** di ogni tipo che lo studente deve compiere e delle opportunità di apprendimento, sempre più complesse, che gli devono essere offerte sistematicamente.

# Che cosa fare?

→ L'allenamento della coordinazione precede quello della condizione fisica.

Le capacità coordinative devono essere sviluppate in modo globale:

- Il loro sviluppo segue il principio di **variazione e combinazione** dei metodi e contenuti dell'allenamento;
- Attraverso l'acquisizione e l'utilizzazione delle abilità motorie, si perfezionano, parallelamente, le funzioni psicofisiche- ad esempio degli analizzatori (recettori ottico, acustico, cinestetico, tattile)-coordinative necessarie all'acquisizione di nuove abilità, cioè i presupposti per nuovi apprendimenti;

# Che cosa fare?

- Le capacità coordinative devono essere esercitate tempestivamente poiché i processi di ricezione ed elaborazione diminuiscono con l'età e per questa ragione l'efficacia dell'allenamento diminuisce,
- L'allenamento delle capacità coordinative non va svolto in situazioni di affaticamento in quanto verrebbero a mancare i processi di controllo del movimento.

# Sviluppo delle capacità coordinative. Che cosa fare?

## PRINCIPI METODOLOGICI:

- Variare l'esecuzione del movimento,
- cambiare le condizioni esterne,
- modificare le abitudini di allenamento,
- modificare le regole di gioco,
- combinare più abilità motorie già automatizzate,
- eseguire gli esercizi in tempi stabiliti,
- eseguire gli esercizi in stato di affaticamento.

# Varianti di tipo spaziale

- avanti/indietro,
- destra/sinistra,
- vicino/lontano,
- dentro/fuori,
- sopra/sotto,
- lungo/certo,
- alto/basso,
- largo/stretto,
- aperto/chiuso,
- grande/piccola.

# Varianti di tipo temporale

- prima/dopo
- contemporaneamente
- veloce/lento

# Varianti di tipo qualitativo

- ❖ pesante/leggero,
- ❖ duro/morbido,
- ❖ ruvido/liscio,
- ❖ forte/piano.

# Varianti di tipo quantitativo

- tanto/poco,
- tutto/parte,
- solo/insieme.

# Varianti di tipo ambientale

- spazi aperti o chiusi,
- superfici diverse,
- ambiente acquatico.