

Educazione Motoria

Prof.ssa D'Angelo Ilaria

i.dangelo@unimc.it

Nella precedente lezione

- Le capacità coordinative sono fondamentali per promuovere efficaci esperienze di apprendimento motorio;
- Le capacità coordinative sono implicate nell'adattamento degli schemi motori ai diversi contesti di esecuzione;

Oggi cosa vedremo

- Che cosa è lo schema corporeo;
- Che cosa sono gli schemi motori;
- Perché sono entrambi importanti nell'apprendimento motorio?

Una buona coordinazione motoria nasce...

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

Schema corporeo

Conoscenza consapevole di sé e del proprio corpo.

- Immagine di sé
- Immagine del corpo (di quanti e quali parti è formato)
- Organizzazione delle nostre attività

Schema corporeo

E' definito, quindi, quell'insieme dinamico di informazioni posturali, cinestesiche, temporali (sequenze o successioni di movimento, gesti, azioni) che sottende attivamente i nostri gesti ed azioni sul mondo esterno.

Schema corporeo

Per acquisire uno schema corporeo completo alle richieste della vita e sportive è necessario svolgere più esperienze motorie possibili.

Unità basiche del movimento

Schemi motori
(dinamici)

Camminare, correre,
saltare, afferrare,
lanciare, rotolare,
strisciare calciare

Schemi posturali
(statici)

Piegare, flettere,
circondurre, ruotare,
abdurre, addurre,
slanciare

- Costituiscono le forme fondamentali del movimento.
- Sono chiamate unità di base poiché appaiono per prime nello sviluppo dell'individuo

Schemi motori di base

Gli **Schemi Motori di Base** sono le unità di base della motricità umana.

Vengono definiti *di Base* perché sono strade d'attivazione neuro/motoria geneticamente prestabilite, proprie della specie umana necessarie alla sua sopravvivenza ed innate.



Schemi motori di base

Sono i principali movimenti che l'essere umano riesce a realizzare con gli arti inferiori e superiori in modo assolutamente autonomo e che seguono precise tappe dell'apprendimento dipendenti dal progressivo sviluppo sensoriale e del S.N.C.

Schemi motori di base

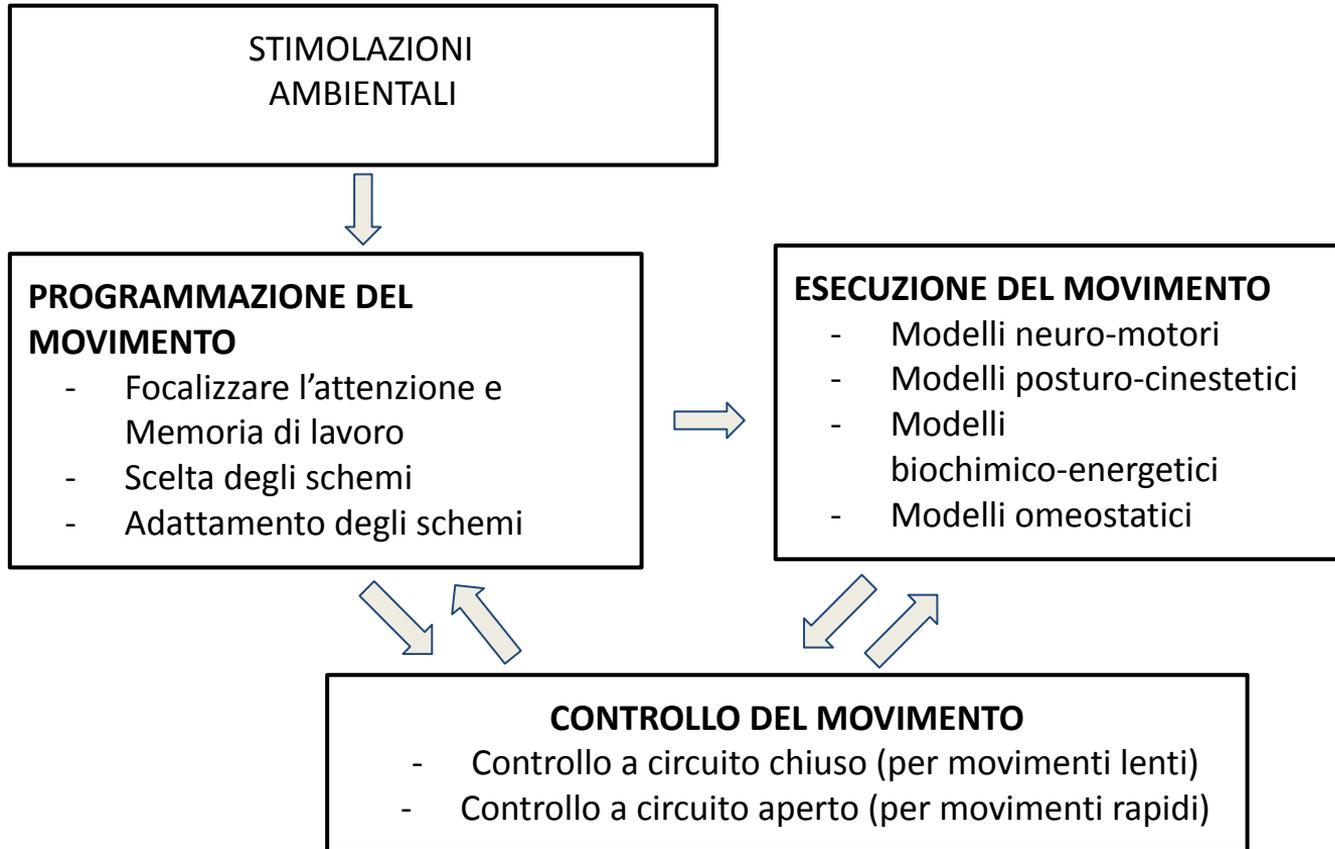
- ❖ Camminare (avanti, indietro, lateralmente),
- ❖ correre (in tutte le direzioni),
- ❖ saltare (in alto e in basso),
- ❖ calciare (destro, sinistro),
- ❖ ricevere, afferrare, lanciare (a una o due mani, da sopra e da sotto),
- ❖ rotolare (avanti e indietro),
- ❖ strisciare, arrampicare,
- ❖ trasportare, trascinare,
- ❖ salire,
- ❖ scansare.

Fasi di attivazione di uno schema motorio

Quali sono le fasi implicate nell'attivazione degli schemi motori?:

- 1- Programmazione motoria
- 2- Esecuzione motoria
- 3- Controllo motorio

Questa divisione è solo “teorica” nella realtà tali processi sono strettamente integrati.



Programmazione motoria

La programmazione motoria è subordinata a due processi:

1. analisi degli stimoli ambientali attraverso l'attenzione e la memoria di lavoro
2. selezione di uno schema idoneo dalla memoria a lungo termine e all'adattamento di tale schema alle esigenze della situazione

Programmazione motoria

L'adattamento degli schemi motori si struttura sulla base di tre ordini di processi.

1. **neurologici** (processo di elaborazione dell'informazione)
2. **psicologici** (fattori cognitivi, affettivi, motivazione ecc.)
3. **psicomotori** (schema corporeo, coordinazione, equilibrio, organizzazione spazio-temporale, lateralizzazione)

Esecuzione motoria

Modelli neuromotori

(“formule motorie” a cui è affidato il compito di realizzare ogni attività motoria umana)

Affinché i modelli neuromotori si possano tradurre in movimenti del corpo nello spazio è necessaria l’attivazione di tre processi:

1. posturo-cinestetici
2. biochimico-energetici
3. omeostatici

Modelli neuromotori



Modelli
posturo-cinestetici

Modelli
biochimico
-energetici

Modelli
omeostatici



Esecuzione attività motorie

Stadi di sviluppo	Età	Schema corporeo	Schema motorio	Attività motoria
1	0-3 mesi	Corpo subito	Non ancora strutturato	Movimenti automatici e riflessi
2	3 mesi- 3 anni	Corpo vissuto	Deambulazione, correre, saltare, lanciare, afferrare	Motricità volontaria
3	3-6 anni	Corpo percepito	Affinimento coordinazione, postura, equilibrio	Coscienza percettiva
4	6-12 anni	Corpo rappresentato	sviluppo capacità coordinative e condizionali	Rappresentazione
5	12-18 anni	Corpo interiorizzato	In ristrutturazione	Senso della scelta
6	18 anni in poi	Età adulta	Consolidamento	Consapevolezze Regolazione

L'educazione non può prescindere dallo sviluppo globale della persona, in tal senso l'educazione motoria persegue gli obiettivi formativi relativi a tutte le dimensioni della personalità:

Morfologico – funzionale;

Intellettivo – cognitivo;

Emotivo – relazionale;

Sociale

I giochi di movimento

Favoriscono:

- Coordinazione motoria
- Efficienza fisica
- Funzioni cognitive e creatività
- Abilità di vita

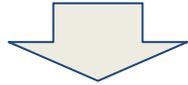
Questi aspetti non sono autonomi ma interconnessi.

Coordinazione motoria

- nelle precedenti lezioni abbiamo affrontato le capacità coordinative
1. accoppiamento o combinazione motoria
 2. differenziazione cinestetica
 3. reazione motoria
 4. trasformazione del movimento
 5. ritmo
 6. orientamento
 7. equilibrio

Queste capacità a loro volta possono essere raggruppate in:

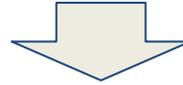
Capacità di controllo motorio



Combinazione motoria

differenziazione cinestetica

Capacità di controllo e adattamento

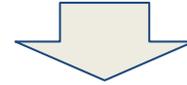


equilibrio

ritmo

orientamento

Capacità di adattamento percettivo-motorio



reazione motoria

trasformazione motoria

velocità

precisione

Capacità di controllo motorio

Capacità di controllo e adattamento

Capacità di adattamento percettivo-motorio

controllo veloce

controllo preciso

adattamento veloce

adattamento preciso

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.

Che cosa fare?

Lo sviluppo delle capacità coordinative → **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,

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.

Come possiamo individuare se un gioco di movimento sta sollecitando il dominio della coordinazione motoria?

1. Domande sulla dimensione velocità/precisione:
Ci sono compiti che vanno eseguiti a grande velocità (Es giochi ritmici con musica molto incalzante; giochi di acchiappa e scappa)

ma di questi compiti dobbiamo poi verificare il controllo/adattamento

2. Domande sulla dimensione controllo/adattamento:
il compito richiede un controllo inter-segmentario?
ci sono richieste percettive mutevoli o più alternative?

Provate voi!

Gioco di ritmo:

Acchiappa e scappa:

Proviamo con “Un, due, tre STELLA”

Velocità o precisione?

Il controllo motorio è complesso, oppure bisogna adattare i propri movimenti velocemente a seconda dei cambiamenti nell'ambiente?

Efficienza fisica

Conosciamo già le componenti che caratterizzano l'efficienza fisica:

- la RESISTENZA
- la FORZA MUSCOLARE
- la MOBILITA' ARTICOLARE O FLESSIBILITA'

Come possiamo individuare se un gioco di movimento sta sollecitando il dominio dell'**efficienza fisica**?

1. Si deve correre o attivare grandi masse muscolari a intensità da moderata a vigorosa per periodi prolungati?
2. Si deve fare uso di forza muscolare?
3. Si devono fare movimenti di grande ampiezza?