

Educazione Motoria

Prof.ssa D'Angelo Ilaria

i.dangelo@unimc.it

Come facilitare l'apprendimento motorio?

Barriera della maestria



Pratica per blocchi: ripetere lo stesso compito che comporta l'esecuzione ripetuta della stessa abilità;

Pratica costante: ripetere solo una variante di un compito motorio, usando la stessa forza e velocità;



apprendere la versione base di ciascun movimento essenziale al gioco

Pratica variata: ripetere diverse varianti dello stesso gesto, cambiando a ogni prova forza o velocità

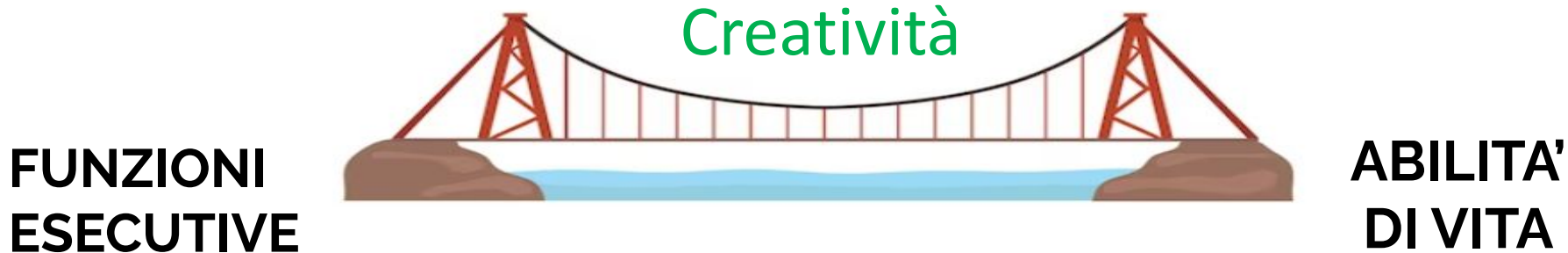
Pratica randomizzata: svolgere diversi compiti motori che comportano l'esecuzione di abilità diverse senza un ordine regolare

apprendere ad
adattare le
proprie azioni
motorie
a seconda del
contesto

Dalle funzioni esecutive alla creatività, come?

per riuscire a generare un prodotto creativo è necessario:

- inibire le routine
- combinare in modo nuovo le informazioni apprese
- essere capaci di divergere flessibilmente



Creatività e giochi di movimento

CREATIVITÀ
MOTORIA

CREATIVITÀ
TATTICA

1. Per eseguire il compito bisogna imitare un modello dato?
2. Le indicazioni per effettuare il compito sono completamente definite?
3. Date le condizione di partenza e l'obiettivo, è possibile esplorare nuovi modi di effettuare il compito?
4. c'è un'unica soluzione "ideale" per ottenere un vantaggio sugli avversari?
5. ci sono altre soluzioni vantaggiose?

GIOCO DELLE AUTOMOBILINE

Il gioco delle automobiline è un gioco di attivazione motoria e cognitiva, che prevede il rispetto delle regole che ogni automobilista e pedone dovrebbe conoscere. Esso supporta una corretta educazione stradale e civica per il rispetto del Codice della Strada. In questa attività, l'educatore-vigile disciplina il traffico dei bambini-automobiline, coordinandone i movimenti con l'uso di tubi di diverso colore (giallo, verde, rosso).

GIOCO DELLE AUTOMOBILINE

<https://www.joyofmovinghandbook.com/it/joy-of-moving-seconda-edizione/per-le-funzioni-cognitive/funzioni-esecutive/gioco-delle-automobiline>

1. Come si gioca?
2. Come far evolvere il gioco (dalla ripetizione al cambiamento)
3. L'analisi del gioco
 - 3.1 obiettivi di efficienza fisica
 - 3.2 obiettivi di coordinazione motoria
 - 3.3 obiettivi cognitivi (FE) e di creatività
 - 3.4 obiettivi abilità di vita

Abilità di vita

o **LIFE SKILLS** fanno riferimento ad una gamma di abilità **cognitive, emotive e relazionali** di base, che consentono alle persone di operare con competenza sia sul **piano individuale** che su quello **sociale**.

Sono abilità e capacità che ci permettono di acquisire un comportamento versatile e positivo, grazie al quale possiamo affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana.



Abilità di vita

L'OMS elenca 10 life skills essenziali:

1. Consapevolezza di sé
2. Empatia
3. Gestione delle emozioni
4. Gestione dello stress
5. Comunicazione efficace
6. Abilità di relazioni interpersonali
7. Prendere decisioni (Decision Making)
8. Risolvere problemi (Problem Solving)
9. Creatività
10. Pensiero critico

“Life skills education in school” (OMS, 1994)

Abilità di vita

le life **skills** sono **complementari**.

- Consapevolezza di sé
- Empatia
-
- Gestione delle emozioni
- Gestione dello stress
-
- Comunicazione efficace
- Abilità di relazioni interpersonali
-
- Prendere decisioni (Decision Making)
- Risolvere problemi (Problem Solving)
-
- Creatività
- Pensiero critico

Abilità di vita

Si possono dividere in:

INTRAPERSONALI

Consapevolezza di sé; Gestione delle emozioni; Gestione dello stress; Prendere decisioni (Decision Making); Risolvere problemi (Problem Solving); Creatività; Pensiero critico

INTERPERSONALI

Empatia; Comunicazione efficace; Abilità interpersonali (relazioni efficaci, cooperazione e lavoro in team)

Abilità di vita e giochi di movimento

1 step_ Domandarsi se il gioco viene proposto solo dando istruzioni operative, regole e feedback sugli errori

2 step_ Sono previste fasi di riflessione prima dell'inizio, durante o al termine del gioco?

Abilità di vita e giochi di movimento

- Il gioco prevede pause di riflessione su ciò che i bambini possono migliorare?
- Il gioco sollecita i bambini a manifestare le proprie emozioni ?
- Il gioco richiede autocontrollo nel rispetto delle regole?
- Il gioco sollecita il bambino a definire autonomamente i propri obiettivi e i contenuti e le attività?
- Il gioco è costruito in modo che i bambini si confrontino con problemi motori da risolvere?
- Il gioco presenta variazioni in cui il bambino può individuare il livello di difficoltà a lui più congeniale?

Abilità di vita e giochi di movimento

- Per portare a termine il gioco è necessario che un bambino si immedesima in un altro?
- Il gioco facilita l'espressività e il superamento di inibizioni e paure per sfociare in una comunicazione che utilizzi tutti i registri corporei?
- L'educatore durante il gioco incentiva le relazioni tra bambini e lascia autonomia nel gestire gli aspetti sociali del gioco?
- Il gioco è di gruppo il suo risultato il prodotto dell'interazione tra i suoi componenti?

IL LABIRINTO INCANTATO

<https://www.joyofmovinghandbook.com/it/joy-of-moving-seconda-edizione/per-le-abilita-di-vita/il-labirinto-incantato>

Si tratta di un gioco deliberato (deliberate play) composto da compiti aperti a carattere espressivo, che stimola gli aspetti comunicativi.

IL LABIRINTO INCANTATO

1. Come si gioca?
2. Come far evolvere il gioco (dalla ripetizione al cambiamento)
3. L'analisi del gioco
 - 3.1 obiettivi di efficienza fisica
 - 3.2 obiettivi di coordinazione motoria
 - 3.3 obiettivi cognitivi (FE) e di creatività
 - 3.4 obiettivi abilità di vita