



CORSO AGGIORNAMENTO CONI/IPRASE

LE CAPACITA' MOTORIE

Dell'Eva Adriano

Gardolo 05/09/20'

domanda

Perché un bambino possa camminare, correre, saltare, strisciare ecc... è necessario insegnargli come si eseguono questi movimenti, oppure lui acquisisce spontaneamente crescendo?

- Processo filogenetico (storia evolutiva della specie umana)
- Processo ontogenetico (insieme dei processi mediante i quali si compie lo sviluppo biologico di un organismo)

Il cosa si fa? È una domanda che si riferisce agli schemi motori di base – abilità motorie/sportive
Iceberg, parte visibile

Il come si fa? È una domanda che si riferisce alle capacità coordinative
Iceberg, parte sommersa

**Ma in definitiva il movimento che
cos'è?**

L'atto motorio

“L'atto motorio potrebbe essere paragonato ad un iceberg, di cui la parte visibile è il movimento e la parte nascosta è rappresentata dal mantenimento dei VALORI DI RIFERIMENTO.” (Massion, 1992)



ATTO MOTORIO



- Schemi posturali
- Schemi motori di base/abilità
- Schemi segmentari
- Abilità motorie e sportive

1) ciò che il corpo umano riesce ad esprimere in termini di movimenti/posture

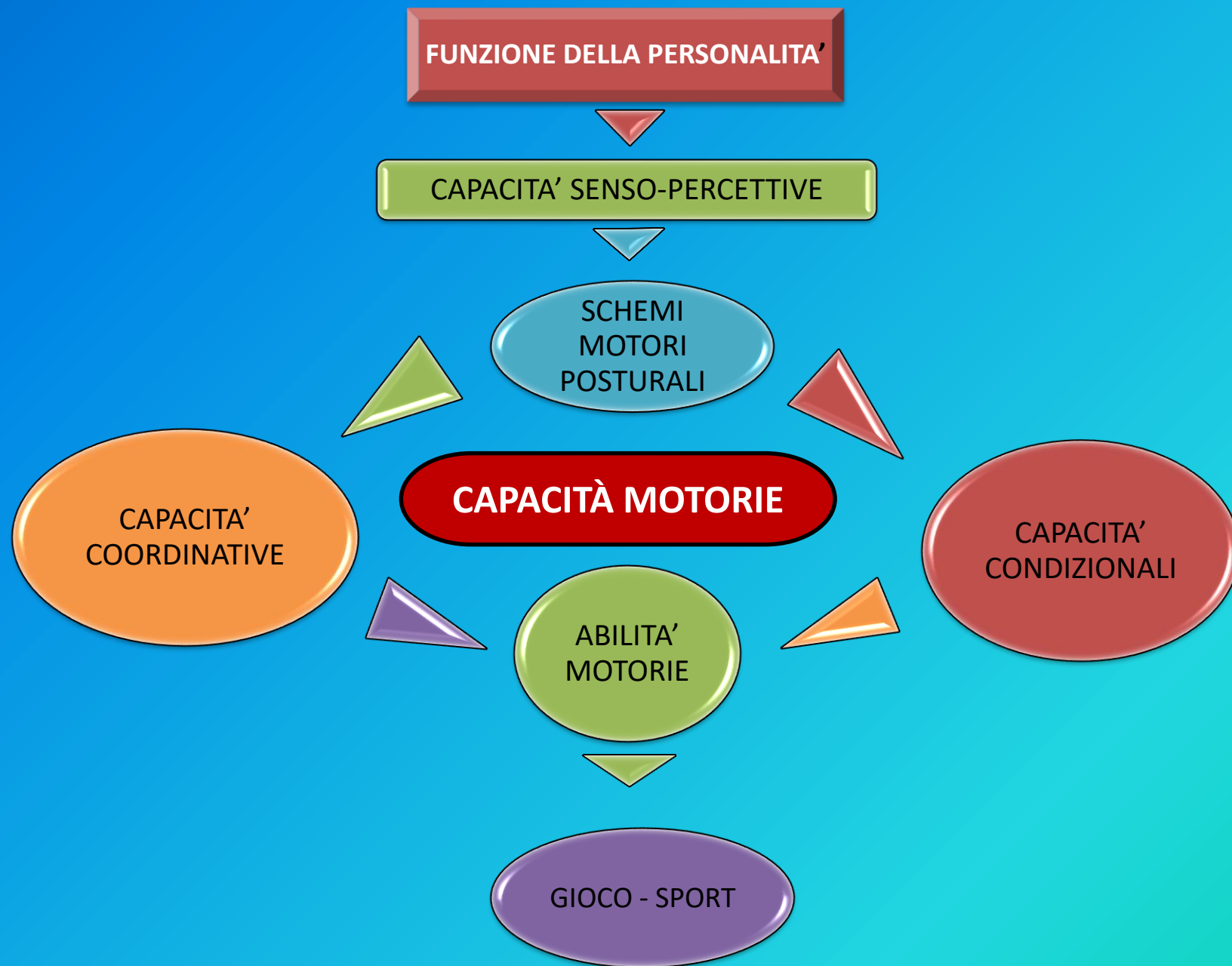


- Schema corporeo
- Capacità senso-percettive
- Capacità coordinative
- Capacità condizionali

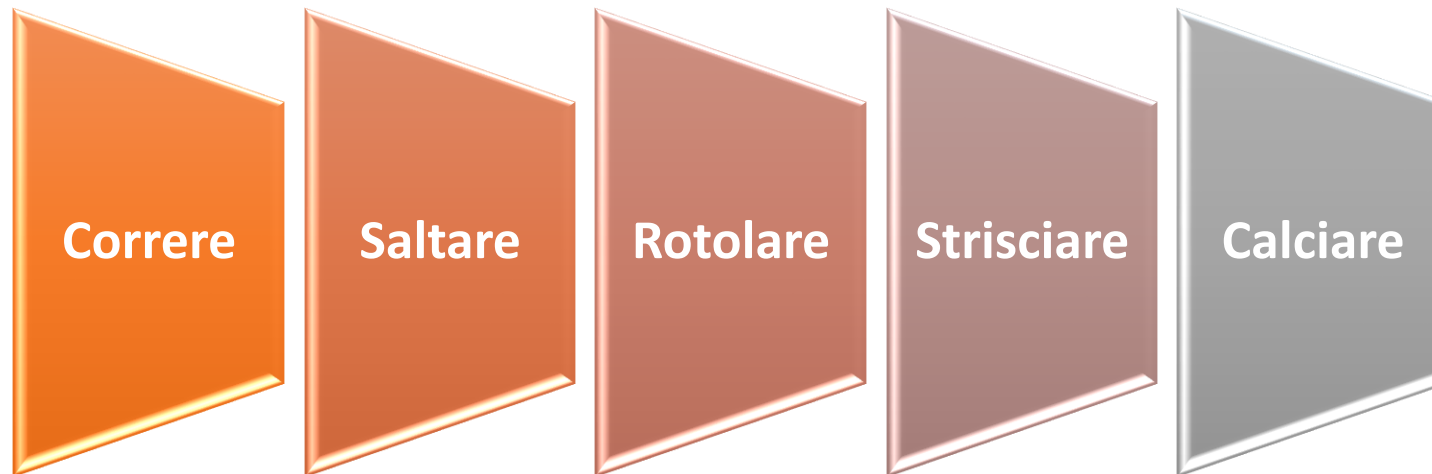
2) ciò che consente al corpo umano di esprimere movimenti e posture

SVILUPPO

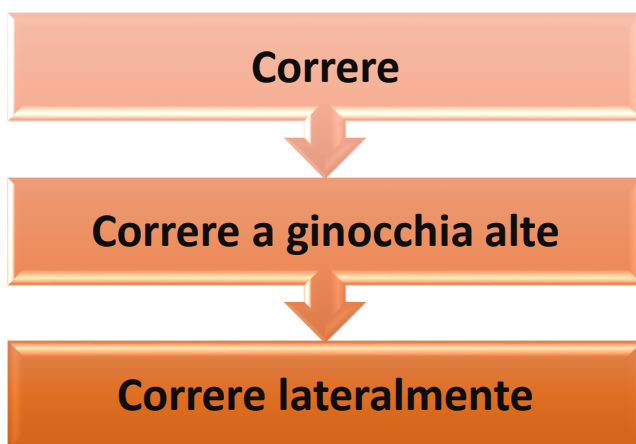




**ESPLORAZIONE ORIZZONTALE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE
nelle prime fasce di età**



**ESPLORAZIONE VERTICALE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE
nelle fasce d'età successive**

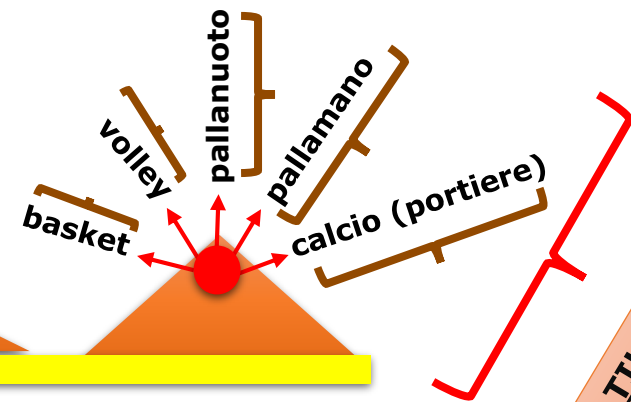


S. M. BASE

esplorazione orizzontale e verticale:
TEATRO MOTORIO (FAR FINTA CHE)
GIOCO
PERCORSO
LAVORO A STAZIONI
ESERCIZI DA SOLI A COPPIE IN GRUPPI

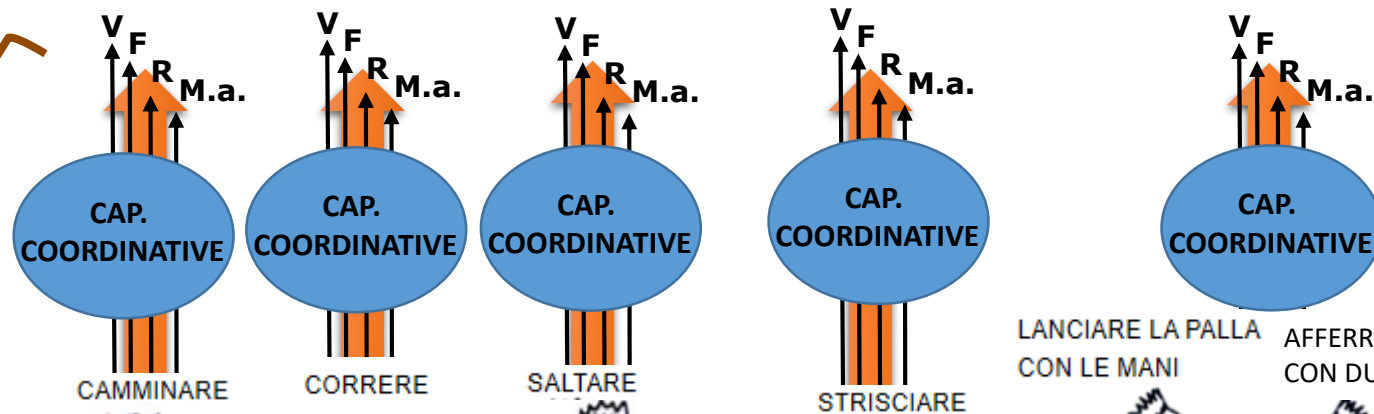
ESPLORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE:

- ORRIZZONTALE
- VERTICALE



**APPROCCIO MULTILATERALE
DI TIPO INTENSIVO (ORIENTATO E
MIRATO)**

ESPLORAZIONE VERTICALE



**APPROCCIO MULTILATERALE
DI TIPO ESTENSIVO**



ESPLORAZIONE ORRIZZONTALE

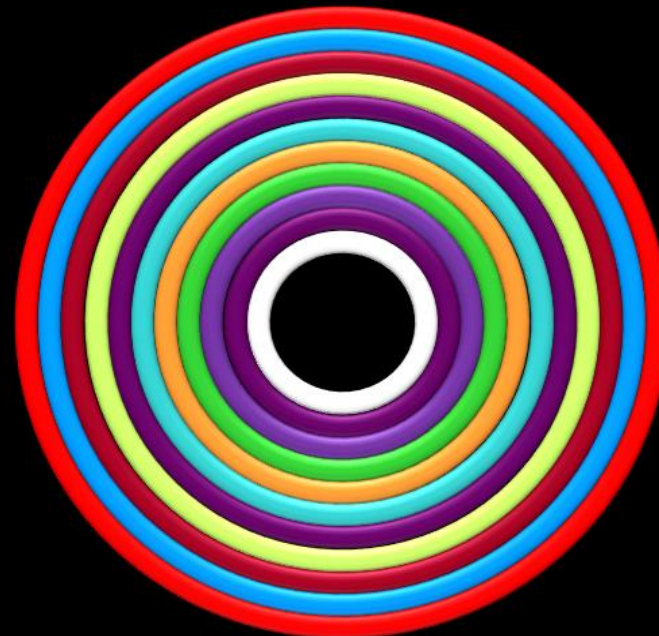
**Velocità (rapidità)
Forza (tonificazione, forza veloce)
Resistenza (breve periodo)
Mobilità articolare (flessibilità)**

- SPETTRO PRINCIPALI SCHEMI MOTORI -



- Camminare e correre
- Saltare
- Ruotare e rotolare
- Arrampicarsi e stare sospesi
- Oscillare e dondolare
- Colpire e schivare
- Lanciare e ricevere
- Tirare spingere
- Strisciare scivolare
- Calciare e stoppare
- Altre forme

- SPETTRO CAPACITA' COORDINATIVE -



- EQUILIBRIO
- RITMO
- REAZIONE
- ORIENTAMENTO
- DIFFERENZIAZIONE
- DESTREZZA FINE
- ACCOPIAMENTO E COMBINAZIONE
- FANTASIA
- MEMORIA MOTORIA
- TRASFORMAZIONE
- ANTICIPAZIONE

LE FASI DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO

**CAPACITÀ
COORDINATIVE
GENERALI**

**CAPACITÀ DI ADATTAMENTO E
TRASFORMAZIONE DEI MOVIMENTI**

**CAPACITÀ DI CONTROLLO
MOTORIO**

CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO

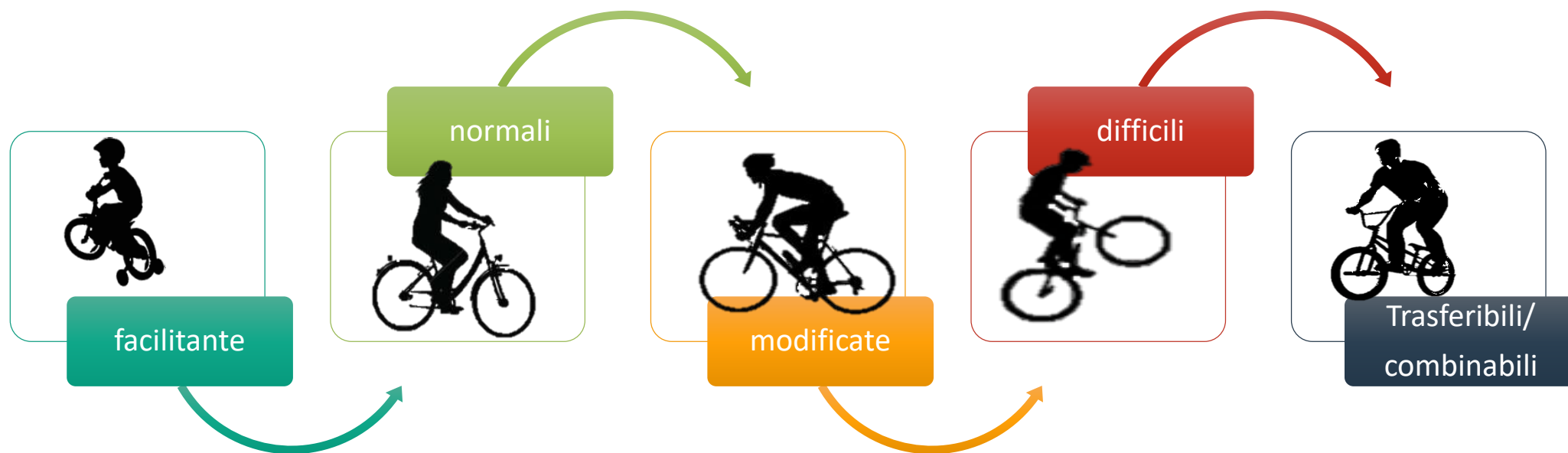


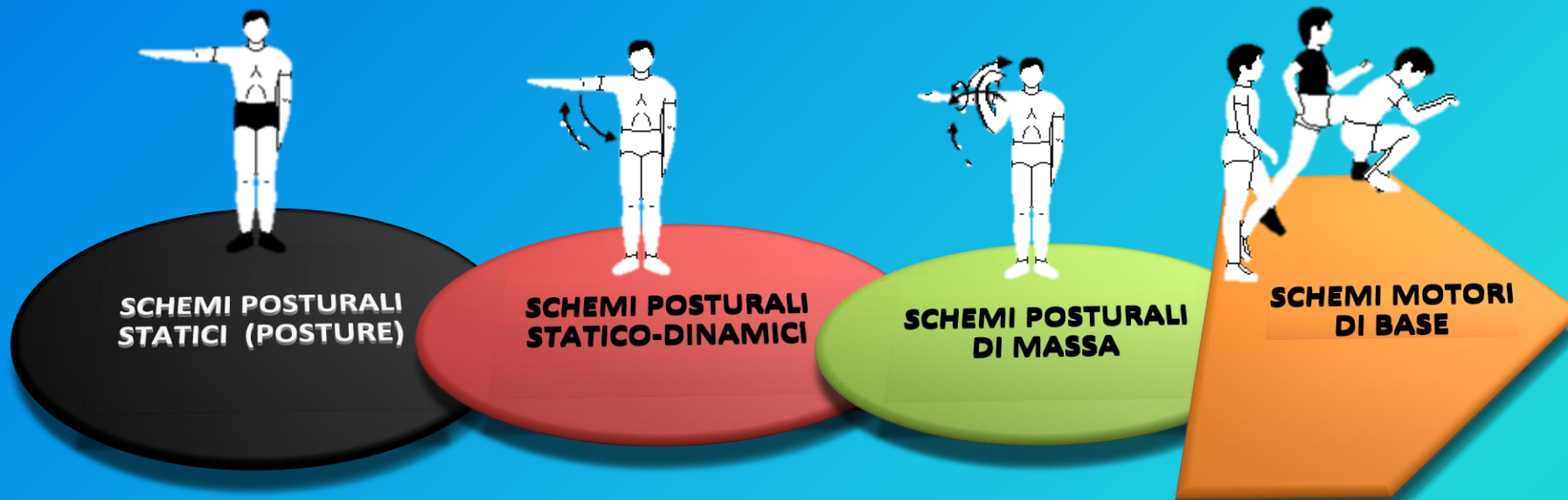
DISPONIBILITÀ VARIABILE

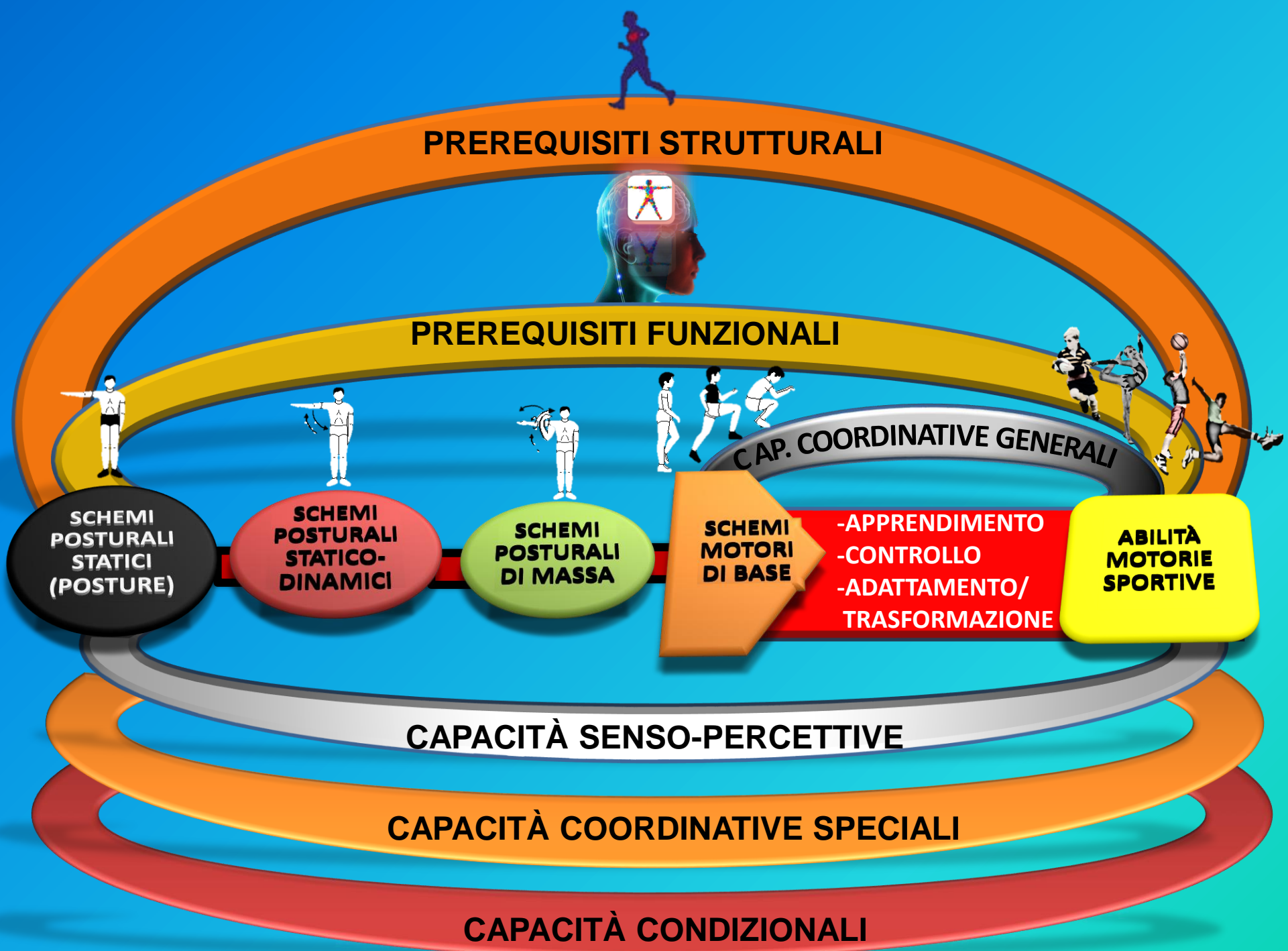
COORDINAZIONE FINE

COORDINAZIONE GREZZA









SCHEMI MOTORI DI BASE
SCHEMI POSTURALI STATICI
SCHEMI POSTURALI STATICO/DINAMICI

Unità motorie di base

Forme fondamentali di movimento

ORIENTAMENTO PEDAGOGICO:
Espressione delle capacità psicofisiche individuali.

ORIENTAMENTO SPORTIVO:
l'unità tra ESECUZIONE e RISULTATO di un'azione o di una serie di azioni motorie, che si esprime in un risultato misurabile, o accertabile, attraverso determinate procedure di valutazione.

Sulla base delle capacità motorie si strutturano e si affinano le abilità motorie. Con questo termine si intendono le azioni che, attraverso la ripetizione, si sono consolidate ed in parte automatizzate, e che non richiedono per la loro effettuazione l'intervento costante della volontà.

La funzione motoria comandata dal sistema nervoso in reazione a stimoli esterni o di natura psichica.

Per schemi motori di base s'intendono le mappe d'attivazione neuro/motoria geneticamente prestabilite, proprie della specie umana.





camminare

saltare

correre

rotolare

strisciare

arrampicarsi

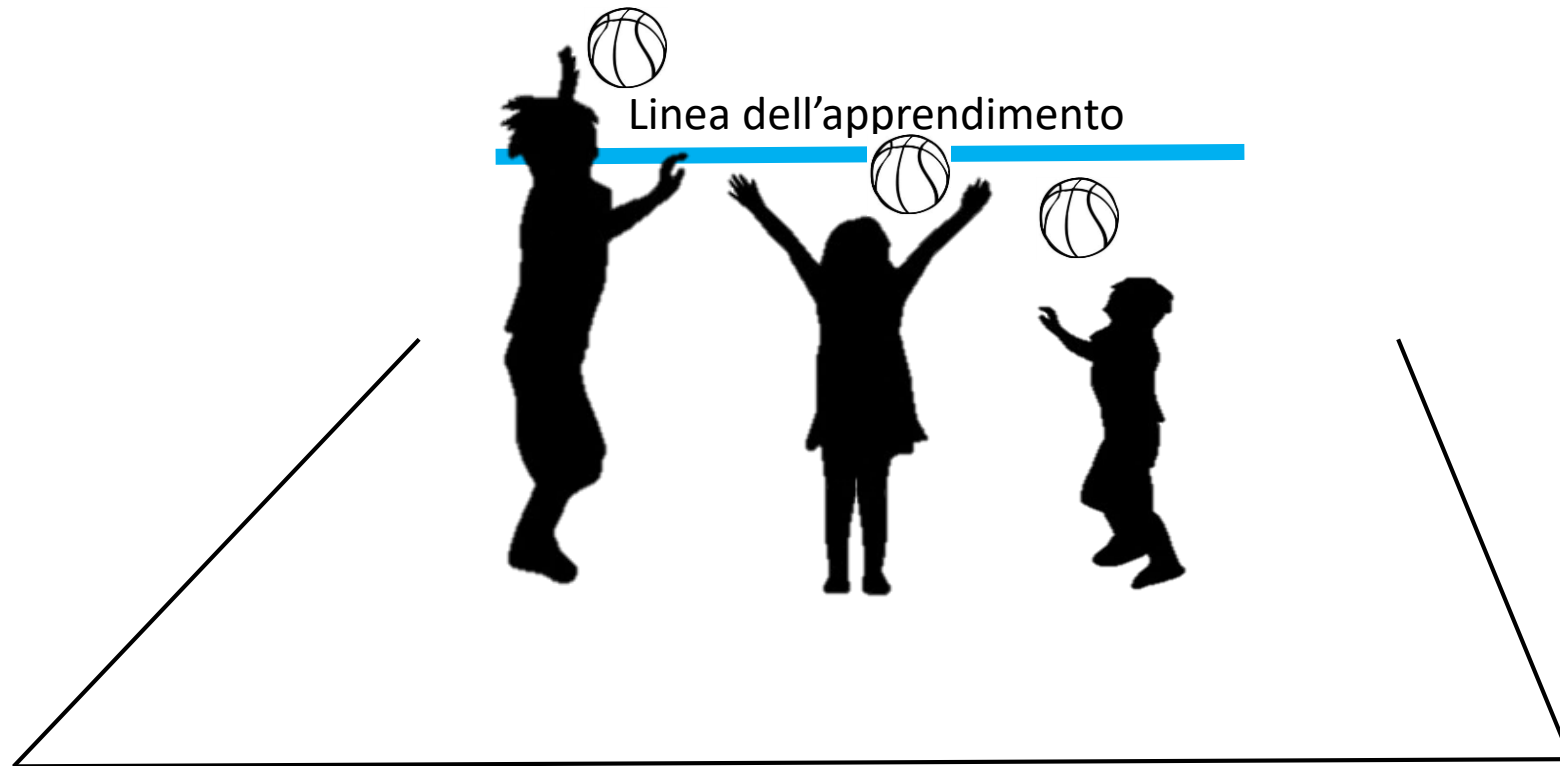
afferrare

prendere

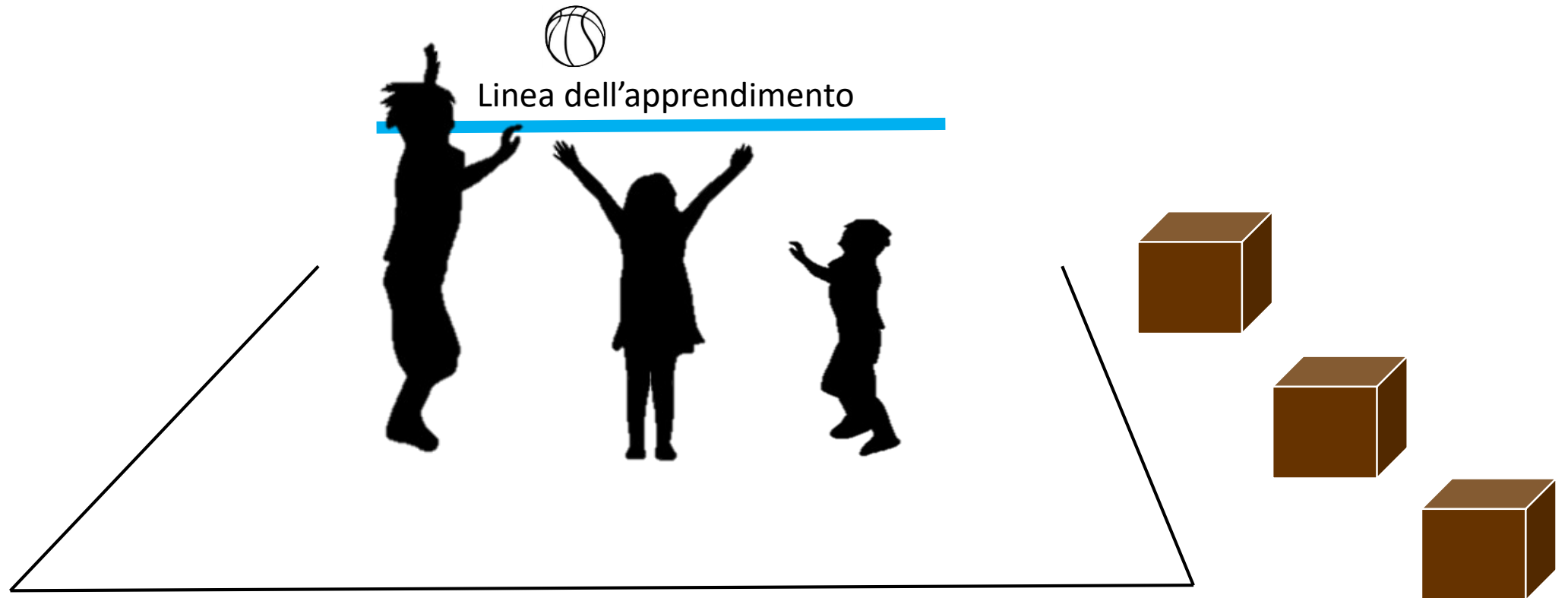
lanciare

**SPESSO LA SOCIETA' E LA SOCIETA' SPORTIVE TENGONO IN
CONSIDERAZIONE IL PRINCIPIO DELL'UGUAGLIANZA NEL
REGOLARE I RAPPORTI TRA I CITTADINI O I BAMBINI**

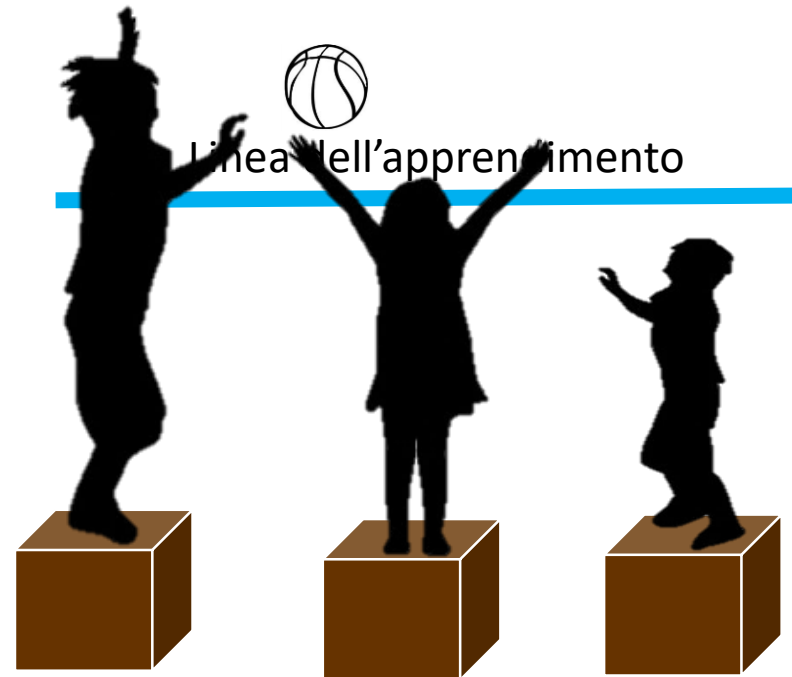
PRINCIPIO DELL'UGUAGLIANZA



PRINCIPIO DELL'UGUAGLIANZA

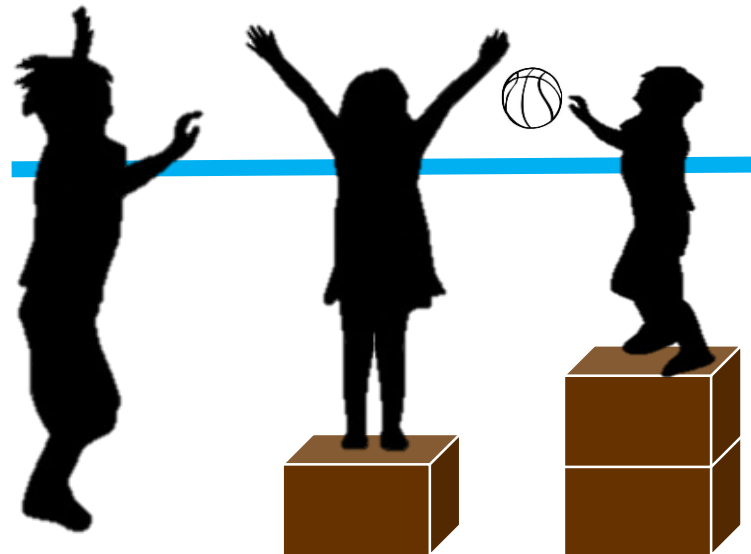


PRINCIPIO DELL'UGUAGLIANZA

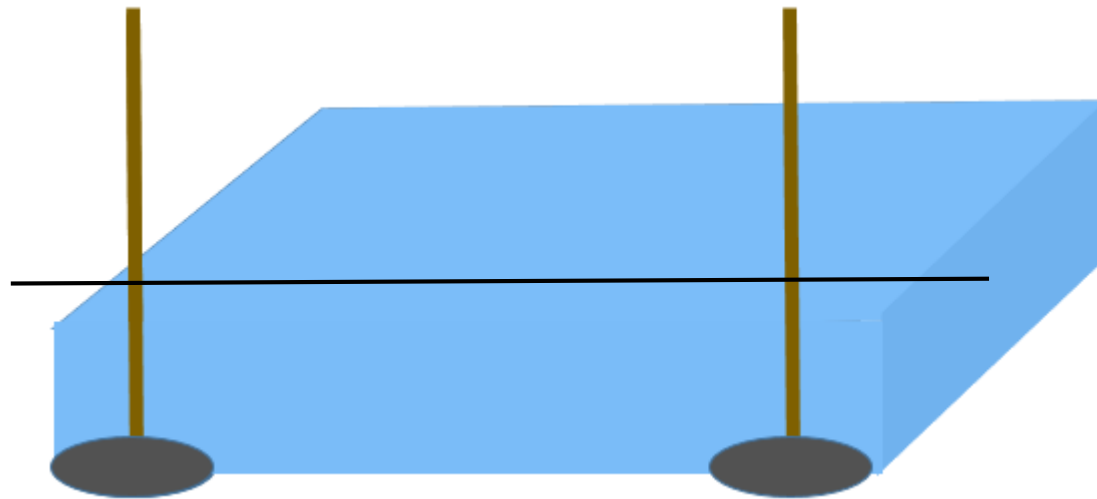


PRINCIPIO DELL'EQUITA'

Linea dell'apprendimento



Come promuovere l'esperienza del salto in alto favorendo l'inclusione dei bambini meno dotati?



L'inclusione in ed. motoria si favorisce con diverse strategie una di queste è il principio dell'OBLIQUITA'

