

UISP Sportpertutti
Lega Le Ginnastiche
Regione Toscana

CORSO OSV 2012

GIOCHI MOTORI



GIOCO:

Primo stadio dell'apprendimento

**Si inizia a giocare fin dai primi mesi di vita con
l'obiettivo di scoprire e conoscere il corpo e le
sue potenzialità.**



A che età si GIOCA?

**Il GIOCO varia nelle varie fasi di
crescita ma non ha età**

**“ L'uomo non smette di giocare
perché invecchia
ma invecchia perché smette di giocare”**

George Bernard Shaw

*Il Gioco è premessa indispensabile
per continuare a crescere*

- **3-6 anni** – Fase del Corpo Percepito. Gioco simbolico
- **6-12 anni** – Fase del Corpo Rappresentato. Ricerca del gioco di ruolo e di relazione con gli altri. Richiesta di regole e di gerarchie.
- **12- 19 anni** – Adolescenza: si gioca per per “appartenere” al GRUPPO e per definire la propria identità riflessa attraverso gli altri. Giochi di gruppo di competizione e cooperazione.
- **Giovane** – Ha come scopo la prestazione fisica
- **Adulto** – Scarico delle tensioni, socializzare, tenersi in forma.
- **Anziano** – Socializzazione per combattere il senso dell’abbandono , ricordi.

L'importanza del Gioco

Genera Divertimento



Sensazione di benessere



Aumento della FORZA D' ANIMO



VISSUTO POSITIVO

FORZA D' ANIMO



Forza che spinge a fare e non arrendersi. Permette l'organizzazione per non soccombere.

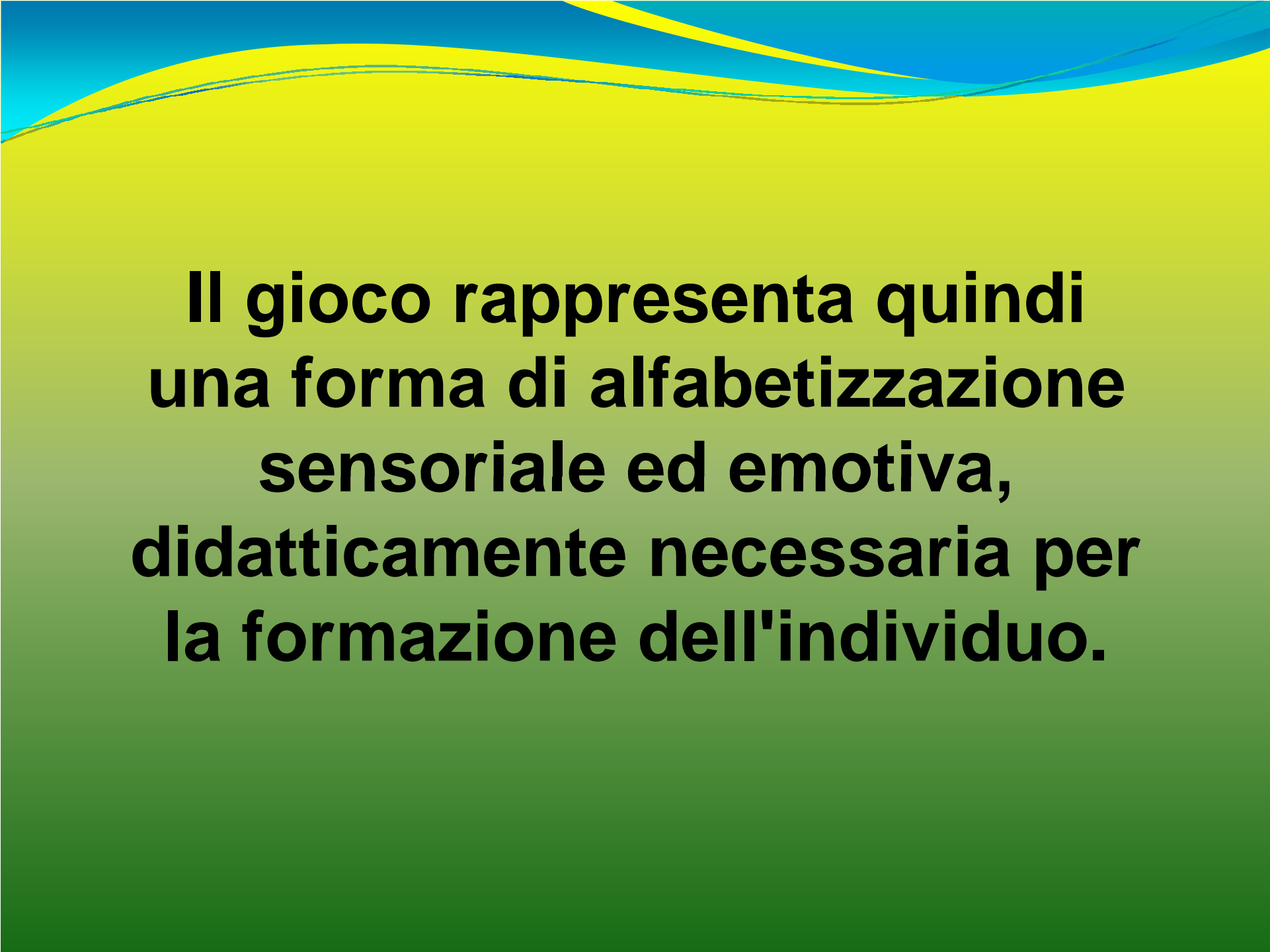


**IL SENTIRE DI VALERE O MENO
DERIVA DA CONDIZIONI ESTERNE
ALL'INDIVIDUO**

**La non riuscita indebolisce la forza
d'animo, genera rinuncia e quindi
comporta il NON provare la soddisfazione
della conquista**



VISSUTO NEGATIVO

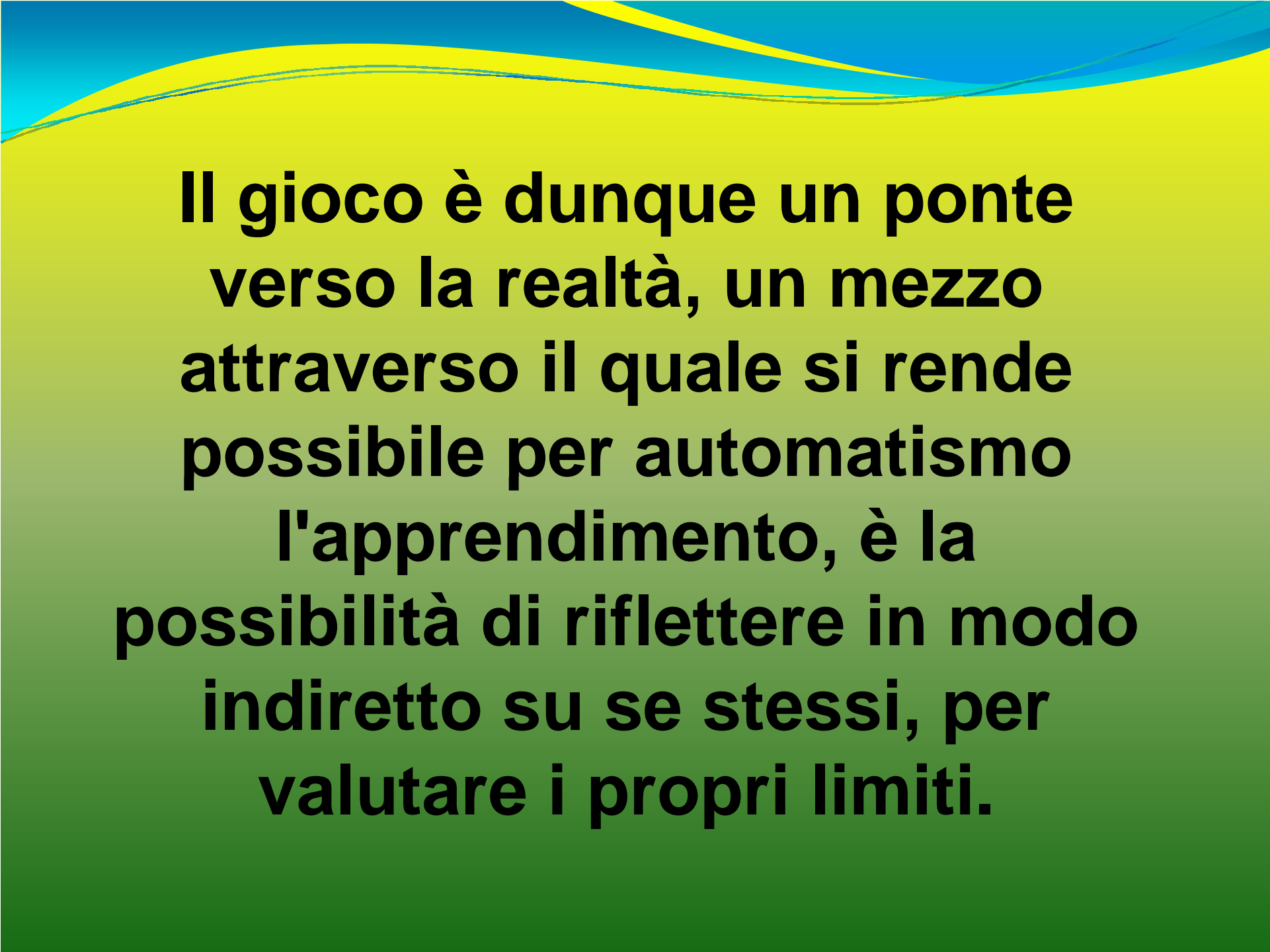


**Il gioco rappresenta quindi
una forma di alfabetizzazione
sensoriale ed emotiva,
didatticamente necessaria per
la formazione dell'individuo.**

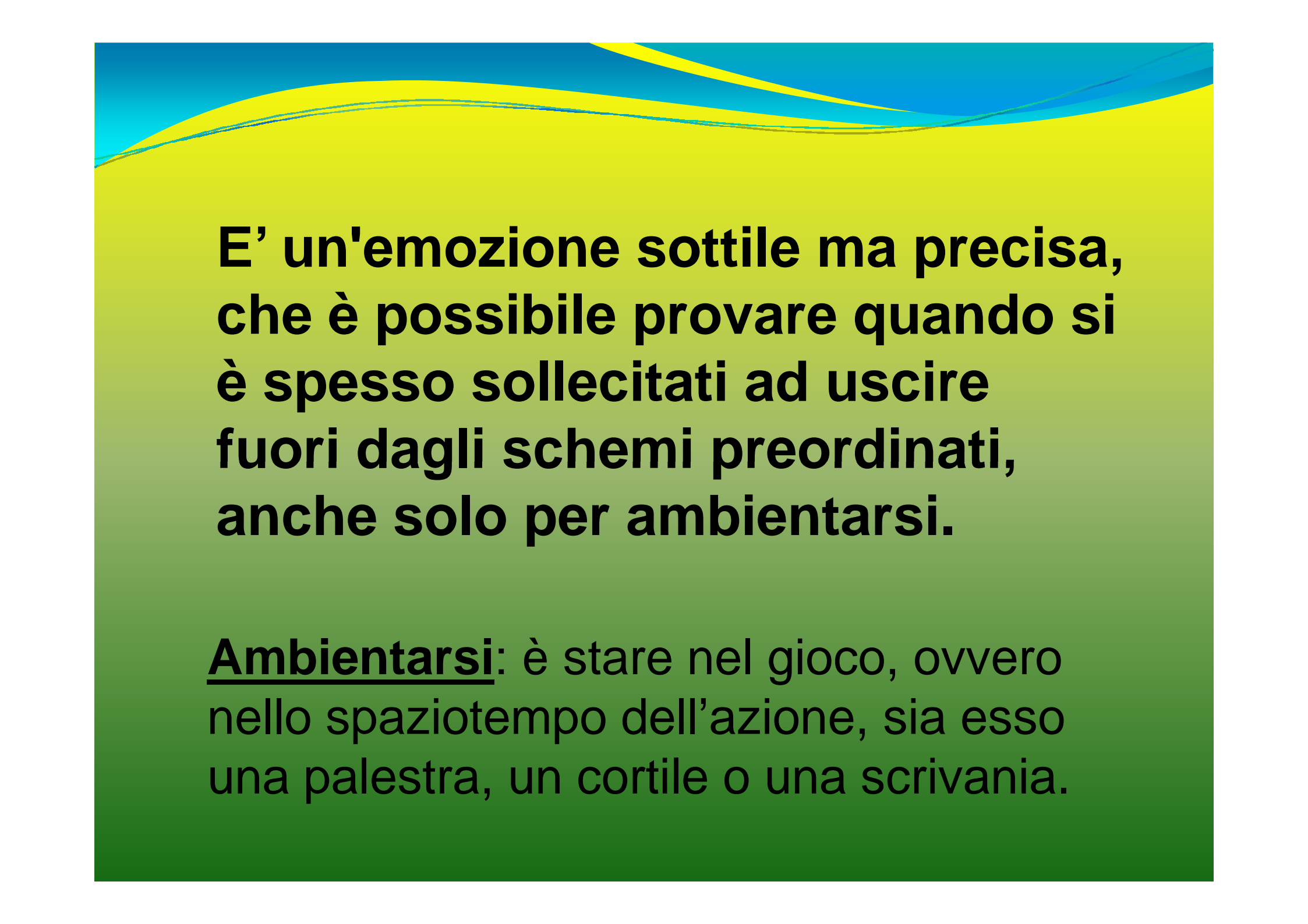
Ma non è solo questo l'aspetto che lo rende indispensabile.

Quando giochiamo si realizza in noi un senso di esuberanza che ci fa esprimere **GIOIA**.

Scatta una profonda soddisfazione che può essere definita come “**piacere della funzione**”: è il piacere di percepire il nostro corpo e la nostra mente attivi in una serie di esperienze che ci danno la conferma del nostro funzionamento.



**Il gioco è dunque un ponte
verso la realtà, un mezzo
attraverso il quale si rende
possibile per automatismo
l'apprendimento, è la
possibilità di riflettere in modo
indiretto su se stessi, per
valutare i propri limiti.**



**E' un'emozione sottile ma precisa,
che è possibile provare quando si
è spesso sollecitati ad uscire
fuori dagli schemi preordinati,
anche solo per ambientarsi.**

Ambientarsi: è stare nel gioco, ovvero
nello spaziotempo dell'azione, sia esso
una palestra, un cortile o una scrivania.

GIOCO

- NON STRUTTURATO
- SEMISTRUTTURATO
- STRUTTURATO

Le variabili del GIOCO:

Variabile Motoria –

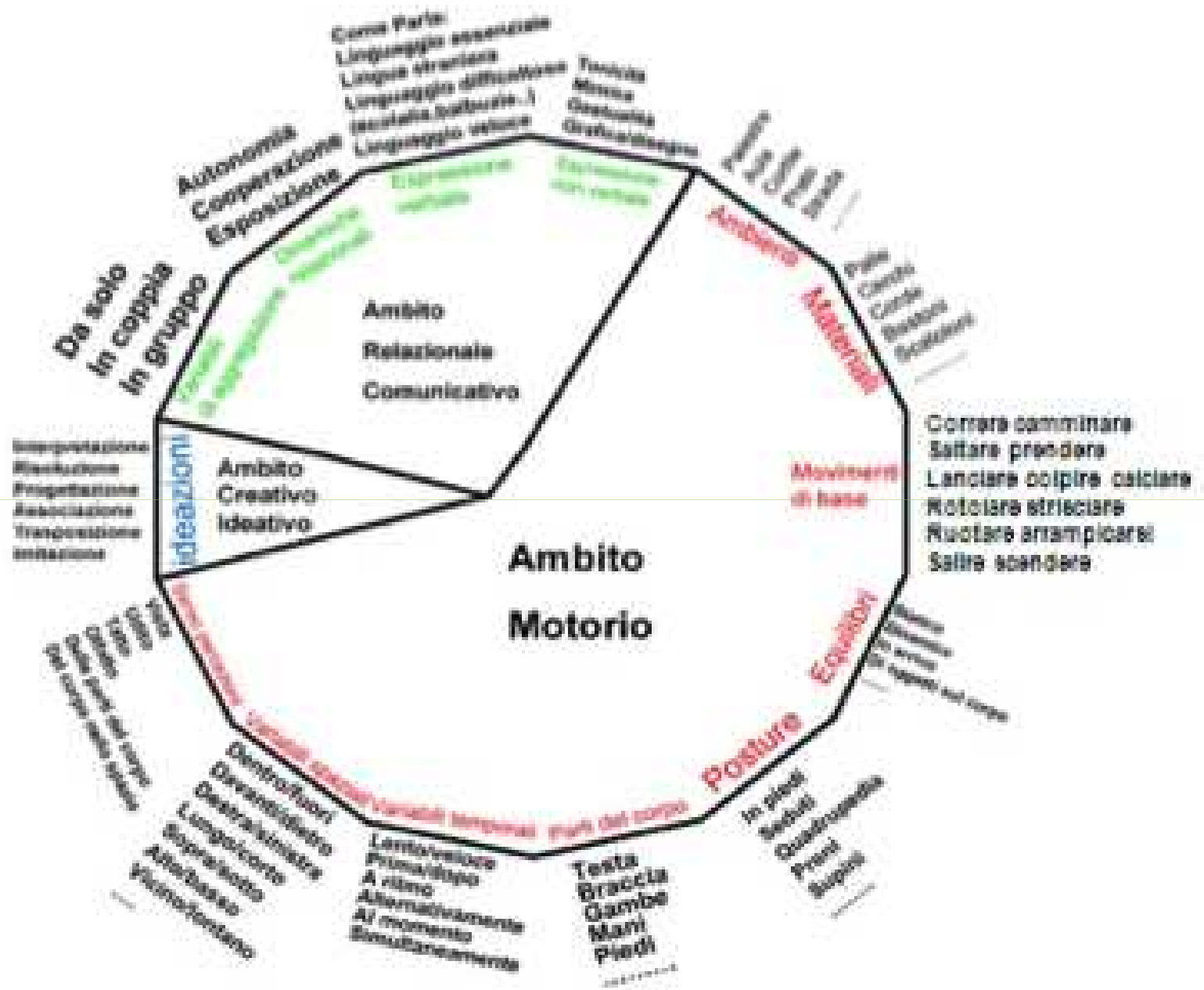
Movimenti di base, Variabili Spaziali, Temporali, d'Ambiente, Posture, Equilibrio

Variabile Cognitiva –

Associazioni, Trasposizioni, Soluzioni e Problemi, Interpretazioni

Variabile Relazionale –

Aggregazioni, Dinamiche relazionali, Ruoli sociali, di gioco e di carattere.



METODOLOGIE di INSEGNAMENTO

Orientati sull'azione dell'individuo

(Creatività per scoperta di varie soluzioni)

Libera esplorazione

Scoperta guidata

Risoluzione dei problemi

Orientati sugli obiettivi

(Individuo esegue le indicazioni date)

Assegnazione dei compiti

Metodi prescrittivi

Metodi analitici

Il concetto di OBLIQUITA'

E' il metodo che caratterizza lo SPORTPERTUTTI. Non genera ansie da prestazione e permette ad ogni componente del gruppo di assolvere al proprio compito e di partecipare alle attività, tenendo conto delle individuali capacità.

Lo SFONDO INTEGRATORE

E' una metodologia di lavoro didattico. Non è uno strumento per “motivare” i bambini ad apprendimenti prestabiliti dagli adulti ma bensì una realtà significativa per i bambini perché capace di raccordare “le tracce” evidenziate attraverso l'osservazione a cui vengono ricondotti i vari percorsi educativi.

Secondo questa metodologia, il rapporto educativo prevede una continua mediazione tra insegnante e bambini, affinché questi possano essere autori del loro processo educativo.

SCHEMA CORPOREO:

- **3-6 anni** Il bambino percepisce e scopre il suo corpo attraverso il gioco.
- **6 anni** Il bambino sa rappresentare il suo corpo, verbalizza i vari segmenti.
- **7-99 anni** Padronanza del proprio schema corporeo.

“coscienza, intuizione, conoscenza immediata che si ha del proprio corpo in situazione statica e dinamica, in rapporto ai diversi segmenti tra loro e nel rapporto tra questi e lo spazio e gli oggetti che lo circondano” Le Boulch

Il corpo, nello schema corporeo, è considerato oggetto cognitivo. Di conseguenza lo schema corporeo diventa la rappresentazione che ciascuno ha di se stesso e delle parti del proprio corpo in rapporto con lo spazio circostante (oggetti, persone). La sua strutturazione avviene nel tempo. È una realtà di fatto, ha a che fare con “l’uso materiale” che il bambino fa di sé nel mondo.

SCHEMI MOTORI di BASE

- **Strisciare**
- **Rotolare**
- **Camminare**
- **Correre**
- **Saltare**
- **Arrampicarsi**
- **Lanciare / Afferrare**

Un modo per analizzare/lavorare sugli schemi motori di base

Aspetti	Saltare	Lanciare
Percettivi	Percezione tattile podalica	Percezione tattile mano
Equilibrio	In volo	A terra (durante lo sbilanciamento in avanti)
Organizzazione spaziale	Superamento di un ostacolo	Coordinazione oculo-manuale

Gli SCHEMI POSTURALI

Riguardano posizioni del corpo o posizioni che mettono in rapporto due o più segmenti del corpo .
Alcuni degli schemi posturali sono:

Flettere, Piegare, Addurre, Abdurre, Ruotare e Slanciare.

Insieme agli schemi motori di base, fanno parte delle unità basiche del movimento.

Costituiscono le forme fondamentali del movimento e sono chiamate “basiche” perché appaiono per prime nello sviluppo del movimento e diventano patrimonio originario dell’adulto.

Le CAPACITA' MOTORIE

Capacità motorie e fisiche sono presupposti funzionali presenti in ogni individuo, seppur in misura differente, che gli consentono l'esecuzione di azioni motorie fisico-sportive. Queste capacità possono essere sviluppate e migliorate tramite esercizi.

Le capacità motorie sono divise in:
condizionali e coordinative.

CAPACITA' CONDIZIONALI

Rappresentano l'insieme delle caratteristiche biochimiche e morfologiche che contraddistinguono le potenzialità fisiche di un individuo, i suoi prerequisiti strutturali (**velocità, forza, resistenza**).

CAPACITA' COORDINATIVE

sono date dalla capacità di regolare il movimento, e sono pertanto prerequisiti funzionali che consentono di seguire un gesto, anche complesso, in maniera armoniosa e con economia di energie.

Una dote che si pone a metà strada fra le capacità condizionali e coordinative è la **mobilità articolare**, definibile come capacità di eseguire i movimenti in maniera coordinata e con la massima escursione articolare.

La MOBILITA' ARTICOLARE

E' la capacità che hanno le articolazioni di muoversi con fluidità.

Oltre a favorire il gesto motorio aiuta a prevenire eventi traumatici osteo-articolari e muscolo tendinei, favorisce la velocità del movimento, rallenta l'affaticamento e rende razionale il dispendio energetico. Il metodo per incrementarla è lo stretching, attività che consiste nell'allungamento passivo delle fasce muscolari.

CAPACITA' COORDINATIVE

E' la capacità di attuare correttamente uno o più gesti motori anche in condizioni sfavorevoli.

L'aggiustamento e ed il raggiungimento di un'azione motoria è reso possibile dalla coordinazione senso-muscolare che regola la cooperazione dei vari gruppi muscolari.

La coordinazione è dunque presente in ogni azione umana che mette in moto più parti del corpo.

E' resa possibile dal sistema nervoso.

- **Capacità di apprendimento motorio** è quella che consente all'individuo di apprendere nuovi movimenti e di farli propri attraverso l'allenamento. E' limitato allo stadio della coordinazione grezza sino ai tre anni, per poi incrementarsi repentinamente dai 7 ai 10, proseguendo sino ai 13 quando si avvertirà una stasi dell'apprendimento a causa dello sviluppo. Riprenderà dopo i 15 con ancora più vigore per effetto dell'aumento della forza, della rapidità e del controllo. In senso assoluto, l'apprendimento motorio, è elevato nel bambino ed aumenta con l'allenamento, regredisce nell'età adulta.

- **Capacità di controllo motorio** è la capacità del soggetto di controllare i movimenti, rendendoli aderenti a quanto prefissato mentalmente prima dell'inizio dell'esecuzione. E' una capacità che origina a 5 anni, raggiunge il suo picco tra i 7 ed i 10, per poi rallentare o involgersi con l'avvicinarsi della pubertà.

- **Capacità di adattamento e trasformazione del movimento**, rappresenta l'abilità di mutare il proprio gesto motorio, ottimizzandolo nel più breve tempo possibile, a nuove ed imprevedibili condizioni ambientali.

Queste tre capacità coordinative sono collegate in circolo, poiché si inizia con l'apprendimento motorio, si affina la padronanza del gesto ed infine la si allena in modo da poterla modificare ed adattare.

I principi generali per lo sviluppo delle capacità coordinative sono:

- *la multilateralità orientata ovvero l'utilizzo di una vasta gamma di esercizi differenti;*
- *la gradualità nel progressivo aumento della difficoltà del gesto;*
- *la tempestività nell'intervenire stimolando le capacità coordinative nel periodo migliore (11-13 anni).*

CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

- **Capacità di combinazione motoria** vale a dire l'essere in grado di accoppiare armonicamente più forme parziali in un'unica struttura motoria. Si sviluppa con l'esecuzione di esercizi di coordinazione segmentaria fra arti superiori ed inferiori in forma simultanea, con movimenti simmetrici ed asimmetrici.

• **Capacità di equilibrio** nello svolgere compiti motori su superfici d'appoggio limitate o sotto la spinta di forze esterne che ne disturbano l'esecuzione. L'equilibrio interessa tutti gli sport ed è una capacità che va sviluppata dalla nascita e continuamente stimolata poiché tende ad involvere con l'età. L'equilibrio si manifesta in forme diverse: statico, dinamico, in volo. Un corpo si dice in equilibrio quando la verticale passante per il baricentro cade sulla base d'appoggio. Per sviluppare la capacità di equilibrio è utile esercitarsi su basi d'appoggio minime o mobili, eseguire rapidi cambi di direzione ed attività combinate che compromettano l'equilibrio. Eseguire esercitazioni in condizioni di stress ecc. L'equilibrio è una forma complessa in cui rientrano più fattori, l'informazione visiva, tattile ecc. è da vita a reazioni che sono a cavallo tra le riflesse e le automatiche, per sviluppare le quali sarà opportuno esercitarsi a compiere attività in situazioni poco agevoli.

- **Capacità di differenziazione spazio temporale**

esprime la capacità di sapersi collocare nello spazio circostante in rapporto con gli oggetti ed i luoghi.

Sono indispensabili i presupposti acquisiti nei primi anni di vita, sviluppando i quali sarà possibile rivestire un determinato ruolo in una squadra o poter eseguire una strategia predeterminata. La percezione temporale non si limita alla valutazione della durata effettiva dell'azione ma a tutte le pause che la compongono. L'affinamento di questa capacità consentirà di adattare un movimento al ritmo più consono.

- **Capacità di orientamento** si esprime con la capacità di modificare i movimenti del corpo in uno spazio determinato rispetto ad oggetti o persone. Importante, al fine di un buon funzionamento di questa capacità, è il ruolo dei recettori muscolo-tendinei e dell'apparato visivo. E' una capacità fondamentale negli sport di squadra e di combattimento, dove è necessario avere molti punti di riferimento. I metodi per sviluppare questa prestazione sono diversi, del tipo: usare attrezzi di dimensioni e peso diversi, giocare con un numero diverso di avversari, utilizzare spazi diversi da quelli abituali, inserire ulteriori oggetti fissi o visibili nel campo dell'atleta ecc.

- **Capacità di anticipazione motoria**, è un'abilità che consente di prevedere l'andamento, la successione ed il risultato di un'azione programmando conseguentemente i propri compiti motori. Tutto ciò avviene prevalentemente a livello psicologico. E' un'abilità che può essere sviluppata con una profonda conoscenza delle esperienze motorie precedenti e con la ripetizione. Si parla di reazione motoria come della capacità di iniziare una risposta motoria nel tempo più breve possibile dopo la percezione di uno stimolo. Distinguiamo tra reazione semplice, ossia una reazione ad uno stimolo conosciuto in precedenza, e reazione complessa, caratterizzata da più movimenti adeguati ad una situazione che si modifica. La prima varia al variare dell'età ed è scarsamente allenabile. La seconda è tipica dei giochi di squadra, si basa su esperienze precedenti ed è migliorabile con l'allenamento.

- **Capacità di differenziazione dinamica** consiste nel saper dosare ed adattare il grado di contrazione muscolare alle diverse richieste di esecuzione motoria. E' una capacità allenabile e ben nota agli atleti di un certo livello per i numerosi vantaggi che ne derivano. Per svilupparla è necessario eseguire esercizi nei quali aumenta gradualmente il livello di precisione, ed autovalutare la condizione e la posizione dei propri segmenti corporei.

- **Capacità di fantasia motoria** consistente nell'essere in grado di risolvere, in maniera inconsueta, un problema motorio che si contrappone alla buona riuscita del gesto atletico. E' fondamentale, per lo sviluppo della fantasia motoria, accumulare un grande bagaglio di esperienze di movimento.

- **Capacità di ritmizzazione** ossia di contrarre e decontrarre i gruppi muscolari rispettando gli intervalli di determinati stimoli sensoriali, adattandosi ad un ritmo e restando in grado di mutarlo repentinamente. La capacità di ritmizzazione consente al soggetto di muoversi armonicamente nello spazio. Per esercitarla sarà utile provare ad adattarsi a ritmi esterni o a quelli di un compagno, o a seguire ritmi acustici.

- **Elasticità del movimento**, oltre ad essere altamente influenzata dall'elasticità tipica dei muscoli e dal funzionamento dell'apparato cinestetico, è soggetta alla capacità di effettuare rapide contrazioni e decontrazioni muscolari. E' una caratteristica strettamente correlata alla capacità di ritmizzazione, e trae il suo maggior vantaggio nell'allentare carichi e tensione (tendineo-articolare) nei movimenti tipici della corsa.

- **Capacità di memorizzazione motoria** consiste in un'esercitazione mentale volta ad eliminare volontariamente possibili errori di esecuzione motoria. E' importante per mantenere le capacità motorie allo stato raggiunto, in caso di sospensione dell'allenamento. Inoltre, questa capacità, aiuta la risoluzione di problemi futuri, riducendo il numero dei tentativi.

- **Capacità ideo-senso-motoria** è la capacità di eseguire una risposta motoria ad uno stimolo sensoriale di tipo volontario e può riguardare gli arti superiori, inferiori o tutto il corpo. Più precisamente potremmo distinguere tra:
 - coordinazione ideo-motoria (lanciare o tirare un attrezzo verso un bersaglio preciso, tracciando prima una traiettoria ideale per un adeguato dosaggio della forza);
 - coordinazione senso-motoria (afferrare o stoppare un oggetto prevedendone la traiettoria, al fine di un gesto più preciso e corretto possibile);
 - coordinazione ideo-senso-motoria (nella quale ricezione e lancio coincidono come nella pallavolo o nel tennis). Se quest'ultima capacità è associata allo spostamento dell'intero corpo si parlerà di coordinazione senso-motoria dinamica.

• **Destrezza fine** consistente nella capacità di risolvere problemi motori in spazi, tempi e con dispendi energetici limitati. Quindi movimenti veloci e precisi. Indispensabile al fine di questa capacità è l'esperienza motoria, le informazioni sensoriali, l'intelligenza pratica.

• **Coordinazione dinamica generale** consiste nel coordinare insieme, e nello spazio, più movimenti che provocano lo spostamento del baricentro in varie direzioni. Questa abilità dipende dall'acquisizione di molteplici altre.

CAPACITA' CONDIZIONALI

Sono quelle capacità fondamentali per lo sviluppo fisico, armonico e completo di un atleta; tali requisiti devono essere allenati correttamente fin dalla tenera età , tenendo sempre ben presenti le varie fasi sensibili e le corrette metodologie di allenamento al fine di proporre un buon lavoro al momento giusto.

FORZA: è l'energia prodotta dai muscoli capace di vincere una resistenza esterna è utile in ogni pratica sportiva seppure con le dovute differenze. Lo sviluppo della forza è stato riabilitato in ogni pratica sportiva, purché tenga in considerazione due obiettivi principali: lo sviluppo multilaterale dell'atleta e il miglioramento delle prestazioni nella specialità pratica. Vista la potenziale ripercussione negativa di sforzi elevati (mirati all'aumento della forza) sarebbe opportuno non praticarli sino al raggiungimento dei 18 anni.

Nella pratica di palestra potrà essere espressa come:

- **Forza Massima**: ovvero la possibilità di sollevare un carico massimale .

- **Forza Resistente**: ovvero la possibilità di contrastare la fatica con impegni di forza muscolare da effettuarsi in un arco di tempo relativamente lungo. Vengono interessati il sistema cardio-circolatorio, il sistema organico ed il sistema respiratorio..

- **Forza Veloce**: ovvero la possibilità di superare le resistenze esterne con particolare velocità di contrazione.

VELOCITA': è la capacità di sviluppare un'azione motoria in un tempo minimo

E' definibile come la capacità di eseguire un dato movimento nel più breve intervallo di tempo possibile, senza comprometterne l'efficacia. Questa qualità può svilupparsi solo con un allenamento specifico ed è particolarmente influenzata da aspetti biologici innati quali le proporzioni morfologiche e il sistema neuromuscolare. Ovviamente vi è il contributo di una molteplice serie di fattori esterni che vanno dallo stato psicofisico alle condizioni in cui ci si trova a svolgere la prova. L'età migliore per prestazioni di questo tipo è compresa fra i 18 ed i 28 anni, pur potendo prolungarla sino a 35 nel caso in cui l'individuo abbia un comportamento sportivo e rispetti le norme igieniche del viver sano.

RESISTENZA: è la capacità di resistere alla fatica di un esercizio in un lasso di tempo prolungato.

Si può definire come la capacità di un organismo di sostenere uno sforzo prolungato e, gli esercizi per migliorare questa capacità sono principalmente mirati a migliorare le prestazioni degli apparati che sostengono la resistenza: respiratorio e cardiocircolatorio.

FASI di una LEZIONE o SEDUTA

- **INIZIALE o di ATTIVAZIONE**

Deve essere caratterizzata da un lavoro in “crescendo” di intensità. Consiste nell’effettuare un lavoro di riscaldamento a carattere generale con esercizi di mobilità articolare, stretching, corsa combinata tra gli arti superiori-inferiori con particolare attenzione alle fasce muscolari che verranno utilizzate, per attivare i sistemi funzionali dell’organismo.

- **CENTRALE o TECNICA**

Verrà effettuata in modo specifico con esercizi a prevalente condizionamento fisico o tecnico coordinativo e con l’utilizzo di metodi e mezzi utili a far raggiungere gli obiettivi precedentemente stabiliti.

- **FINALE o DEFATICANTE**

Prevede un lavoro di scarico essenziale per favorire i processi di recupero funzionale e basato su una corsa leggera a bassa intensità, esercizi di mobilità articolare, stretching con particolare attenzione ai muscoli che sono stati più impegnati.

**Anche i più grandi atleti giocano...
...Buon gioco a tutti!**

