



DIDATTICA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA

Corso Operatore Sportivo UISP Le ginnastiche Lombardia

10 Novembre 2019
A.S. 2019/2020

Alice Perissinotti

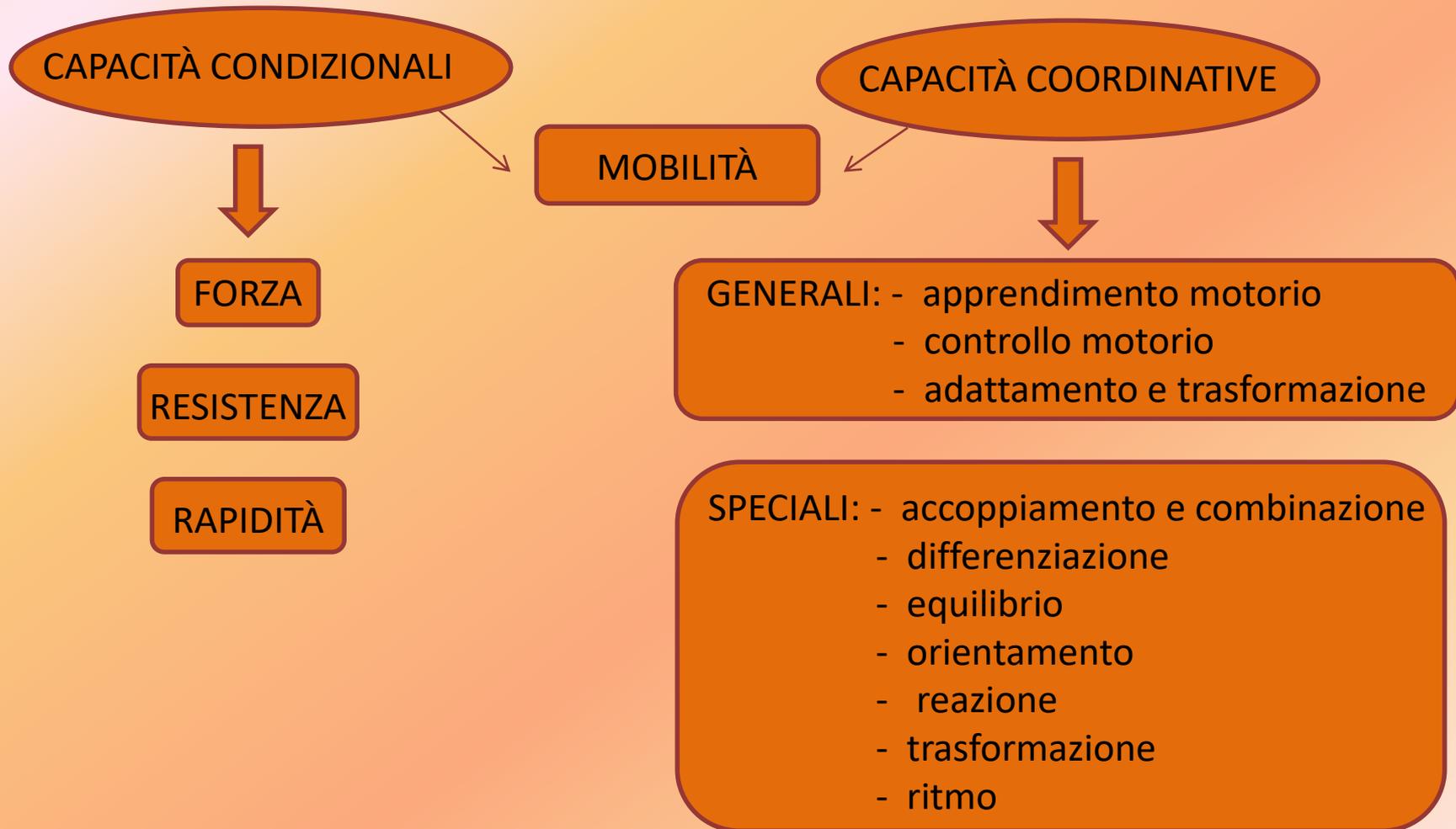


CAPACITÀ MOTORIE

**PRESUPPOSTI FUNZIONALI DI QUALSIASI
ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA**



CAPACITÀ MOTORIE





CAPACITÀ CONDIZIONALI: forza

- Zaciorskij (1966): « è la facoltà di vincere una resistenza esterna e di opporvisi con un impegno muscolare»
- Arcelli (1990): « capacità dei muscoli di vincere una notevole resistenza o di opporvi ad essa»



FORZA: classificazioni

CI SONO DIVERSI TIPI DI CLASSIFICAZIONE



CONTRAZIONE MUSCOLARE

ISOMETRICA: muscolo in tensione senza variare la lunghezza
(esempio: sedia al muro)

ANISOMETRICA:

- **CONCENTRICA:** il muscolo in tensione si accorcia
- **ECCENTRICA:** il muscolo in tensione si allunga



CAPACITÀ DI FORZA

MASSIMALE

ISOMETRICA: contrazione max contro una resistenza invincibile

DINAMICA: forza espressa per spostare un carico il più elevato possibile con un solo movimento

VELOCE

ESPLOSIVA: tensione muscolare prodotta per superare resistenze con un'accelerazione massima

ELASTICA: forza che viene immagazzinata da un muscolo ogni qualvolta, prima di una contrazione, subisce uno stiramento

REATTIVA: connubio tra una fase di allungamento e una fase di accorciamento, riducendo al minimo l'ampiezza e il tempo dello stiramento

RESISTENTE

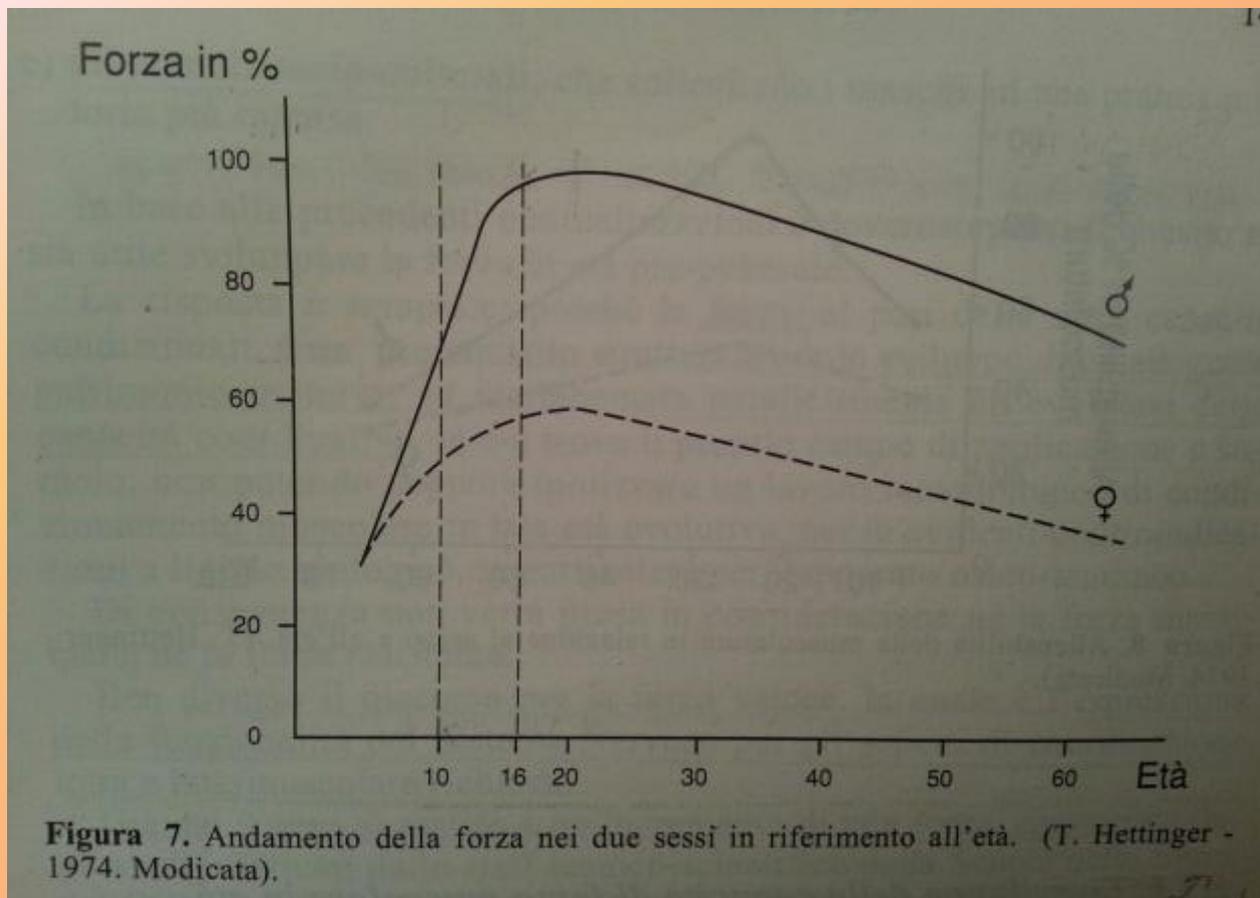
GENERALE: coinvolge la maggior parte della muscolatura

REGIONALE: coinvolge solo una parte della muscolatura

LOCALE: coinvolge solo una parte specifica della muscolatura



SVILUPPO DELLA FORZA NELLE DIVERSE FASCE DI ETÀ





MEZZI PER LO SVILUPPO DELLA FORZA

- Corpo agisce come sovraccarico
- Sovraccarico di vario genere
- Resistenza applicata tra individui
- Elastici
- Resistenza dovuta alle caratteristiche delle condizioni operative



CLASSIFICAZIONE ESERCIZI DI IRROBUSTIMENTO

- Esercizi a corpo libero con resistenze naturali: es. peso del corpo...
- Esercizi con piccoli attrezzi: es. bacchette, palle...
- Esercizi ai grandi attrezzi: es. spalliere, parallele...
- Esercizi di opposizione e spinta: es. a coppie...
- Esercizi di sollevamento e trasporto: es. con materassi, in gruppo...
- Esercizi con sovraccarichi gradualmente: es. manubri, bilanceri...



GIOCHI SULLA FORZA

- Staffette
- Andature con animali: es. ranocchia
- Mago prendi orso
- Mago prendi rana
- ...

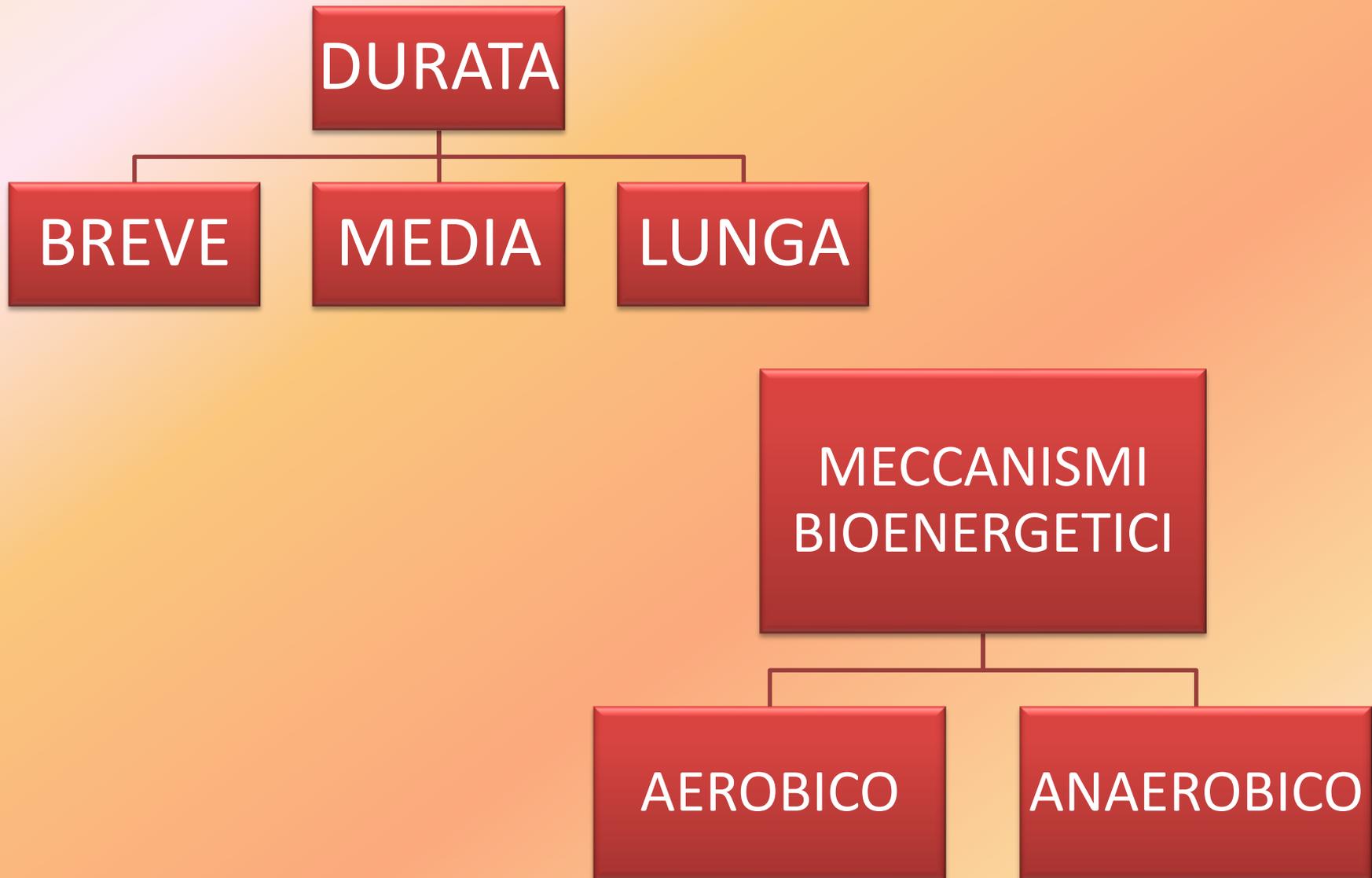


CAPACITÀ CONDIZIONALI: **RESISTENZA**

- Zaciorskij (1970): «facoltà di svolgere per un lungo periodo di tempo una qualsiasi attività senza che si determini un calo dell'efficacia»
- Arcelli (1990): «capacità di fornire la massima qualità di lavoro relativamente a tempo di esecuzione e muscoli interessati»

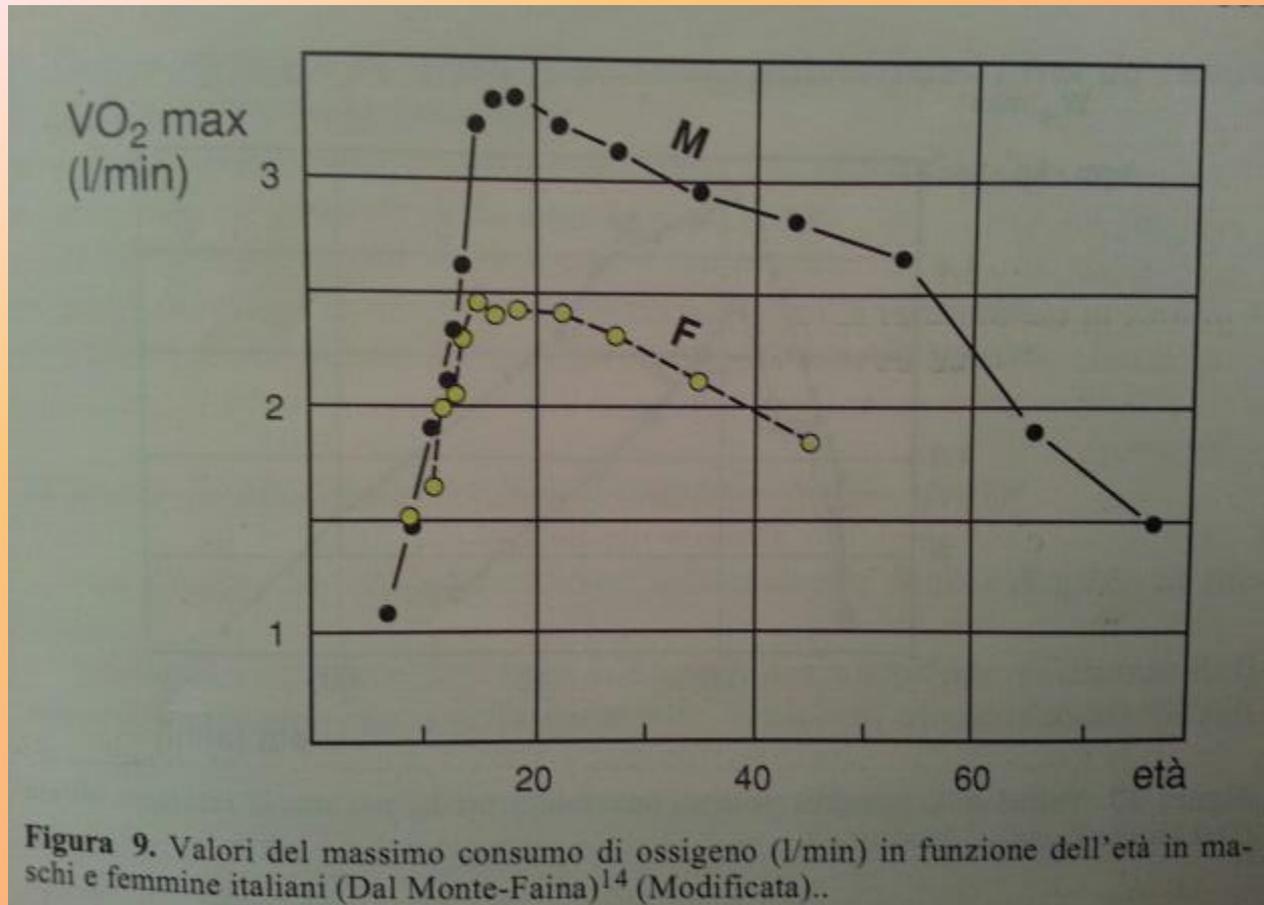


RESISTENZA: classificazioni





SVILUPPO DELLA RESISTENZA NELLE DIVERSE FASCE DI ETÀ





GIOCHI SULLA RESTENZA

- Palla prigioniera
- dodgeball
- Mago libero
- Staffette
-



CAPACITÀ CONDIZIONALI: **VELOCITÀ**

- Zaciorskij (1970): «facoltà di effettuare azioni motorie in un tempo minimo e in determinate condizioni»
- Arcelli (1990): «qualità grazie alla quale si effettuano movimenti nel minor tempo possibile»



VELOCITÀ: classificazione

- Di reazione: capacità di trasformare il più veloce possibile stimoli in movimenti (es. partenza dai blocchi...)
- Nei movimenti ciclici: capacità di esprimere azioni motorie **ripetute** nel più breve tempo possibile (es. corsa, andare in bicicletta...)
- Nei movimenti aciclici: capacità di esprimere azioni motorie **non ripetute** nel più breve tempo possibile



SVILUPPO DELLA VELOCITÀ NELLE DIVERSE FASCE DI ETÀ

Sviluppo marcato tra i 7 e i 12 anni senza grande differenza tra i due sessi.

Dopo la pubertà si rompe l'equilibrio fra i due sessi a tutto vantaggio dei maschi.

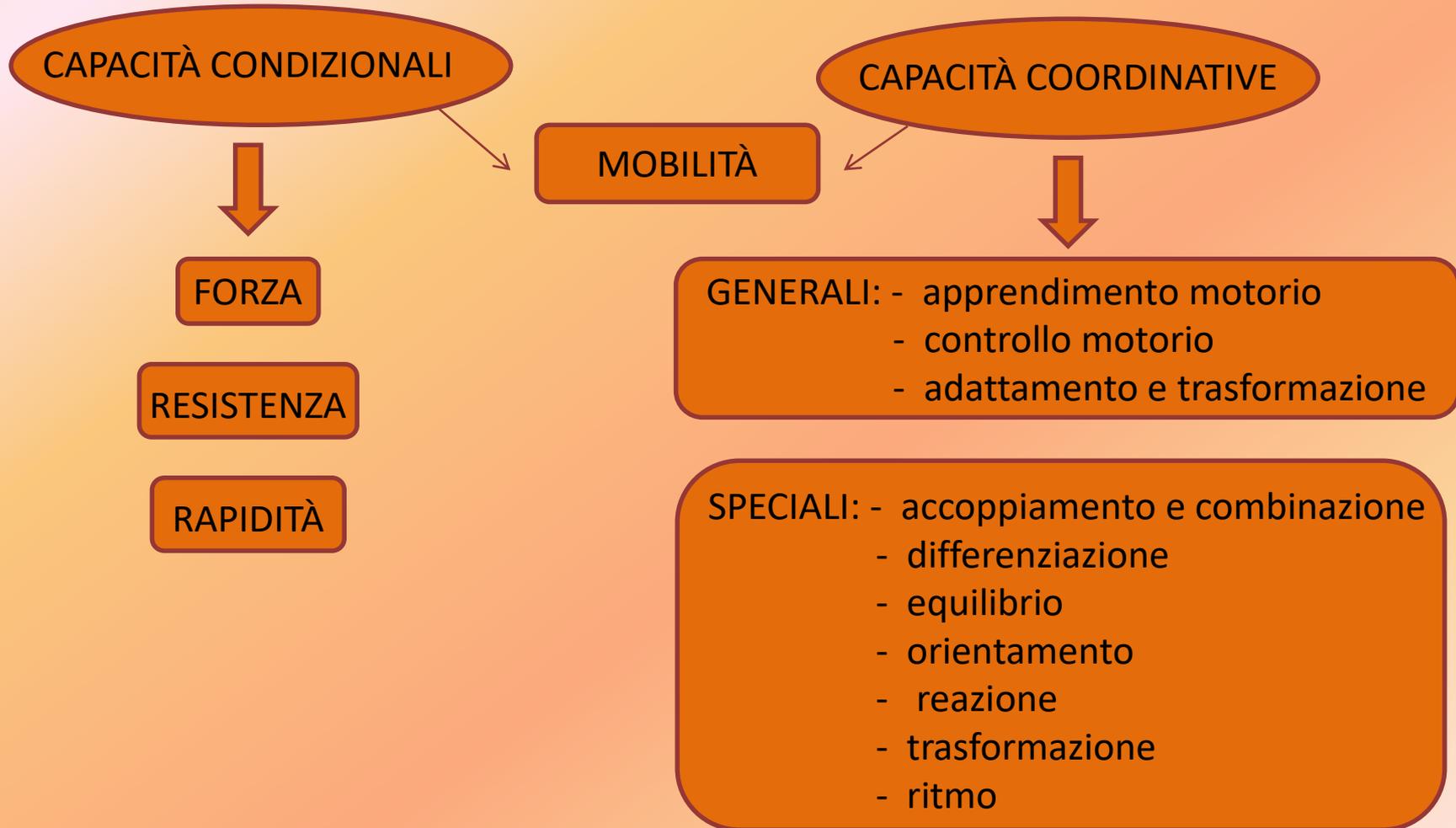


GIOCHI SULLA VELOCITÀ

- Staffette
- Guardia e ladri
- Gara di canestri
- Gara di lanci
- Gara di palleggi



CAPACITÀ MOTORIE





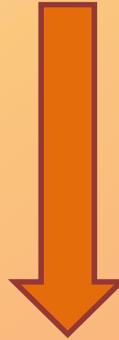
CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI

Requisiti motori individuali e hanno una stretta dipendenza fra loro.





CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI



Sono specifiche della coordinazione motoria



CAPACITÀ DI ACCOPPIAMENTO E COMBINAZIONE DEI MOVIMENTI (COORDINAZIONE INTERSEGMENTARIA)

Capacità di coordinare movimenti dei segmenti corporei, singoli movimenti o successioni di essi.

ESERCIZI

- Successioni a corpo libero
- Esercizi con attrezzi della ginnastica ritmica
 - Coreografie della danza
- Trattamento di attrezzi specifici nei giochi di squadra



CAPACITÀ DI DIFFERENZIAZIONE

Capacità di esprimere grande precisione nelle fasi di un movimento o nel movimento delle varie parti del corpo.

ESERCIZI

- Camminare muovendo le braccia avanti e indietro
 - Passaggio a diverse lunghezze
 - Correre e palleggiare



CAPACITÀ DI EQUILIBRIO

Capacità di mantenere il corpo in posizione di equilibrio in fase statica o dinamica.

TIPI DI EQUILIBRIO

STATICO: verticali, equilibrio monopodalico

DINAMICO: corse variate

STATICO-DINAMICO: traslocazioni tenendo in equilibrio un oggetto

DI VOLO: salti agli ostacoli, rimbaldi al trampolino

ESERCIZI

- Equilibrio mono o bi-podalico a coppie o più
 - Equilibrio con varie parti del corpo
- Equilibrio variando le consistenze delle superfici
 - Il terremoto
 - staffette



CAPACITÀ DI ORIENTAMENTO

Capacità di determinare e variare la posizione e i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo
(COORDINAZIONE SPAZIO-TEMPO)

ESERCIZI

- Camminare sulle righe cambiando direzione
 - Pacman
 - Sparviero
- Gioco della linea che si muove



CAPACITÀ DI REAZIONE

Capacità di eseguire rapide azioni motorie in risposta ad uno stimolo

ESERCIZI

- Correre per la palestra al fischio fare un salto in alto
 - Bianchi e neri (gioco di inseguimenti)
 - Gioco con la musica
 - Scatto al battito di mani



CAPACITÀ DI TRASFORMAZIONE

Capacità di adattare e trasformare l'azione in base al variare della situazione.

ESERCIZI

- Gioco dei diversi fischi
 - Gioco con la musica
 - Gioco dei colori



CAPACITÀ DI RITMO

Capacità di esprimere un ritmo nelle azioni motorie

RITMO OGGETTIVO: stabilito dall'esterno

RITMO SOGGETTIVO: interiorizzato

ESERCIZI

- Ballare a ritmo di musica (occhi aperti o chiuso, in gruppo o singolarmente)
 - Salto della corda



MOBILITÀ

Capacità di eseguire movimenti e gesti con la più ampia escursione articolare possibile.

È una via di mezzo tra le capacità coordinative e quelle condizionali

FATTORI CHE INFLUENZANO LA MOBILITÀ:

- Fattori endogeni: età, sesso, aspetti metabolici, psicologici e funzionali;
- Fattori esogeni: influenze ambientali, forze esterne, livello di allenamento.



MOBILITÀ: classificazioni

ESECUZIONE dei
MOVIMENTI

STATICA

DINAMICA

CAUSE CHE
DETERMINANO
IL MOVIMENTO

ATTIVA

PASSIVA

MISTA



TECNICHE DI SVILUPPO DELLA MOBILITÀ

STATICHE

(passive)

DINAMICHE

(attive)

PNF

(attivo-passivo)



SVILUPPO DELLA MOBILITÀ NELLE DIVERSE FASCHE DI ETÀ

Il periodo dall'infanzia alla pubertà è quello in cui si registra la fase sensibile dello sviluppo.

5 – 13 anni



GIOCHI SULLA MOBILITÀ

- Passaggio della palla con le gambe
- Passaggio della palla con le mani

GRAZIE A TUTTI!!!!

