

# **MAURO STRINGAT**

Laureato in Scienze Motorie, formatore nazionale Uisp, dirigente Uisp

**[p.educative2.torino@uisp.it](mailto:p.educative2.torino@uisp.it)**

# AVVIAMENTO SPORTIVO

Cosa deve sapere un educatore motorio per agire un avviamento sportivo che miri soprattutto al miglioramento delle condizioni psico-fisiche del bambino/a e ad un suo sviluppo motorio ricco, che ponga le basi innanzitutto per una vita attiva e magari per un futuro da atleta?

Innanzitutto si deve tener conto di alcuni aspetti importanti che caratterizzano la crescita del bambino/a:

## o Il fenomeno auxologico: l'accrescimento

Tra i 5 e i 6 anni nel bambino/a c'è un accrescimento strutturale, che comporta un allungamento dell'apparato osseo con conseguente aumento ponderale, a cui si accompagna però una recessione dell'apparato muscolo-tendineo (per consentire questo accrescimento delle leve ossee). Il bambino/a è più alto, più pesante, più goffo ed al contempo più debole. La colonna vertebrale può tendere ad incurvarsi, dando origine ad attitudini quali la cifosi e la scoliosi, soprattutto quando lo sviluppo non è perfettamente simmetrico sul lato sinistro e su quello destro del corpo e se non vi è un'opportuna sollecitazione motoria.

Intorno ai 7-8 anni si incrementa la capacità respiratoria.

Dagli 8-9 anni inizia un aumento della massa e della forza muscolare che, se adeguatamente sostenuta e stimolata, porta a supplire alle carenze dei periodi precedenti e ripristina quegli equilibri fondamentali per la prestazione motorio-sportiva.

## o L'aspetto affettivo-relazionale

A 5 anni il bambino/a, pur incominciando a riconoscere sé stesso come individuo, si identifica ancora in gran parte col genitore. Il gioco (immediato, con poche semplici regole) è il contesto privilegiato nel quale il bambino/a manifesta un comportamento sociale; una sperimentazione di relazioni e affettività. Il gioco, a queste età, è spesso caratterizzato da contrasti e conflitti, ma inizia a svilupparsi, se opportunamente guidata, una nuova capacità di collaborazione: i bambini/e imparano a giocare per realizzare un identico scopo (Giochi Cooperativi).

Dai 6 anni, il bambino/a fa notevoli progressi nell'acquisire una nuova e più profonda consapevolezza del proprio corpo e della propria psiche. Inizia anche a percepire il giudizio degli altri: come viene visto e pensato dai compagni/e e richiede una nuova forma di riconoscimento ed accettazione consapevoli. Diventa maggiore la sua capacità di relazione efficace e finalizzata agli obiettivi definiti: è più sensibile alle gratificazioni o ai rimproveri.

A 7 anni, stabilizzandosi nella fase del corpo rappresentato, manifesta un interesse nuovo e maggiormente consapevole per il proprio corpo, il suo funzionamento, le sue potenzialità, ecc. migliora anche la sua capacità di socializzare, essendo meno egocentrico e centrato su di sé.

Da 8 anni in poi il bambino/a, superate le fasi precedenti, si avvia verso un'autorealizzazione mediando tra la propria visione della vita ed i modelli adulti di riferimento.

## o Il metodo di apprendimento

Il metodo che si utilizza per ottenere apprendimenti nei bambini/e spesso è quello **emulativo**, cioè per imitazione di un gesto sportivo dimostrato dall'educatore motorio: "dimostrare"- "fare eseguire"- "correggere". Non sempre questa può essere la soluzione più efficace. Soprattutto con bambini/e più piccoli è necessario adottare una gradualità che conduca dall'acquisizione di movimenti molto semplici ad altri più complessi. I singoli movimenti appresi devono infatti fungere da tasselli per la composizione di quelli più complicati, che ne contengono diversi. Un metodo quindi induttivo, che conduca dal particolare all'insieme. Dai 10 anni in poi il bambino sarà in grado con più sicurezza, grazie anche a questo percorso di apprendimento, di osservare un gesto(anche complesso) destrutturarlo e ricomporlo nella propria mente adattandolo alle sue competenze. Sarà quindi possibile adottare con successo il metodo emulativo e **deduttivo**. Comunque sempre è necessario favorire l'espressione spontanea, personale e piacevole del gesto; il movimento deve sempre comportare gioia e divertimento. L'educatore motorio non ha mai il compito di evidenziare l'errore e apportarvi la correzione più idonea, ma deve stimolare il bambino/a verso un percorso di auto correzione, di auto motivazione al raggiungimento del risultato.

- o **Lo sviluppo motorio**

Il bambino/a tra i 5-6 ed i 9-10 anni (età scolare), avvia e consolida tre importanti aspetti legati alla sua competenza motoria:

- o Sperimenta ed individua la sua **dominanza**
- o Acquisisce e definisce il proprio **schema corporeo**
- o Acquisisce una buona **organizzazione spazio-temporale**

Per **schema corporeo** si intende la capacità di acquisire un'immagine mentale chiara, reale, efficace, di tutte le posizioni che può assumere sia con il corpo nel suo insieme, sia con parti singole di esso; sia in posizioni statiche, che durante il movimento. Per garantire un adeguato sviluppo di queste immagini mentali, il bambino/a deve sperimentare giochi ed esercizi che lo portino ad assumere tutte le posizioni ed i movimenti che il suo corpo gli/le permette: camminare, correre, saltare, lanciare, colpire, rotolare, ecc; sempre sia in posizione statica, che dinamicamente.

La **dominanza** rappresenta la differenziazione nelle funzioni tra i due lati del corpo (la destra e la sinistra): uno sarà di attacco, di offesa, di spinta; l'altro sarà di difesa, sostegno, appoggio; questa distinzione dà vita alla cosiddetta lateralizzazione (un processo che si avvia con la scelta della mano "dominante"), cioè a come il bambino/a approccia ad ogni forma di movimento. Senza una chiara e consolidata consapevolezza della propria dominanza non ci può essere efficacia nei movimenti, nel gioco, nello sport.

L'organizzazione spaziale rappresenta la capacità del bambino/a di gestire in modo efficiente i luoghi in cui si trova, sia nella quotidianità, che soprattutto in ambito motorio/sportivo: le distanze, gli spazi, ecc.

Questi tre fattori però possono essere solo sollecitati, stimolati, supportati, ma occorre sempre rispettare i tempi dello sviluppo psicomotorio (differenti in ogni soggetto), che sono riconducibili alle fasi di sviluppo su riportate. Accelerare questi apprendimenti non solo è inutile, ma quasi sicuramente improduttivo e fonte di frustrazione. Di seguito vedremo meglio dettagliate le diverse fasi che attraversa l'essere umano durante il suo sviluppo psico-motorio e gli obiettivi adeguati per ognuna di esse.

Per un corretto avviamento allo sport quindi, l'educatore motorio deve innanzitutto considerare e rispettare questi quattro elementi e farsene portavoce con i genitori dei suoi allievi, al fine di garantire uno sviluppo equilibrato e propositivo, osteggiando ogni richiesta di precoce e sterile specializzazione.

**L'educatore motorio rappresenta il fattore più importante della qualità di una disciplina sportiva.**

Quando insegniamo tennis, piuttosto che atletica o danza a bambini/e dell'età scolare dobbiamo garantire il rispetto degli obiettivi sotto elencati per le singole età anche se apparentemente a discapito dei risultati sportivi immediati.



# le fasi dello sviluppo psicomotorio

## PREMESSA

L'essere umano è un insieme **corpo-mente** e lo sviluppo del bambino/a per essere completo non può prescindere da una visione globale, che però consideri singolarmente e nelle loro interazioni, i vari aspetti: motorio, intellettuale, relazionale e affettivo.

Chiunque si appresti a ricoprire un **ruolo educativo** in ambito motorio durante la crescita (0-14 anni), deve impostare **obiettivi, metodo e programmazione** adeguati a **capacità, competenze, attitudini** dei bambini/e; deve tener sempre presente la cronologia dello sviluppo delle funzioni delle aree della personalità e le loro interazioni per offrire obiettivi adatti:

- Area affettiva**
- Area motoria**
- Area cognitiva**
- Area socio-comportamentale**

Un'attenzione che deve comprendere il singolo ed il gruppo classe nel suo insieme, per garantire innanzitutto un clima sereno, accogliente, dove ogni bambino/a si senta accettato e disposto a mettersi in gioco divertendosi, con la possibilità di sperimentare e provare diverse proposte motorie per identificare i propri interessi e predisposizioni. Si parla di un'**EDUCAZIONE FUNZIONALE**, che consideri i bambini/e unici in base al loro sviluppo funzionale (ipo dotati, normo dotati, iper dotati), il cui **metodo** consista nello stabilire obiettivi adatti, raggiungibili, al fine di evitare facili frustrazioni che possano connotare negativamente l'esperienza e impedire futuri apprendimenti; al tempo stesso sappia offrire spunti operativi ed attività in grado di motivare la partecipazione e stimolare l'interesse in ogni fase del processo educativo.

Si parla quindi di un **approccio trasversale**, che garantisca a tutti la possibilità di affrontare le proposte educative adeguandole in modo naturale e spontaneo alle proprie capacità (ad es. in un percorso, ostacoli e prove fisiche, devono presentare diversi livelli di difficoltà per consentire ad ogni allievo di scegliere la soluzione che più sente propria).

Ogni proposta deve condurre agli obiettivi previsti, attraverso il soddisfacimento dei bisogni, ancorché inespressi, dei bambini/e e questo può avvenire solo grazie ad una **programmazione** accurata, elaborata in base ai parametri dell'età considerata e delle competenze riconosciute al gruppo specifico.

Occorre evitare le semplici esercitazioni preconfezionate, bensì stimolare il **fare in prima persona**, la capacità di scegliere e sentirsi partecipe e protagonista: essere **attivo nell'apprendimento, centro dell'interesse educativo**, anziché fruitore passivo di un prodotto. È un **educare al cambiamento, predisporre alla conoscenza, aprire all'esperienza**, alla crescita in tutti i sensi ed in ogni momento.

Parallelamente e contemporaneamente si sviluppano i momenti di **verifica e valutazione** dell'attività, strumenti indispensabili per la trasparenza di ogni intervento ed il suo continuo adattamento alle modificazioni indotte (occorre individuare tempestivamente in itinere lo scostamento/raggiungimento degli obiettivi e correggere/confermare le proposte).

## METODO

Il metodo che l'UISP la Coopera UISP negli ultimi trent'anni hanno applicato, studiato, affinato sia negli obiettivi, che negli strumenti atti a raggiungerli, è quello **dell'educazione-animazione sportiva**.

A questo punto è doveroso scindere i termini e significarli etimologicamente e culturalmente.

o La parola italiana **EDUCAZIONE** è un termine colto, che riprende l'accusativo **Educationem** del sostantivo latino **educatio**. Quest'ultimo deriva a sua volta dal verbo educare, **educere**, composto dal

prefisso e più **ducere**, il cui valore originario di trarre fuori, far uscire, liberare, far venire alla luce qualcosa che è nascosto, aveva acquistato anche quello ampliato di tirar su, far crescere, allevare, con particolare riferimento agli esseri umani. L'idea deriva dalla filosofia platonico-socratica, secondo la quale imparare altro non è che un ricordare dalla nostra passata esistenza, e che tale conoscenza deve essere condotta fuori da noi tramite la maieutica, letteralmente l'arte del far partorire, ovvero condurre fuori, e-ducere.

**In questo senso l'educare coincide nel guidare e formare qualcuno che ri-scopre ciò che ignora di possedere.** La parola moderna "educare" ha mantenuto lo stesso significato, ma con in più un riferimento al far crescere in senso etico-morale; ancora oggi si indica un processo di formazione dell'individuo in cui vengono passati, di solito da una generazione più adulta ad una più giovane, non solo saperi tecnici, ma in senso lato regole di comportamento e principi morali che mirano a far crescere bene i giovani, costituendo i presupposti per il loro inserimento nella società.

Proprio in questo senso le scienze pedagogiche sono state definite scienze dell'educazione. Il legame tra pedagogia ed educazione appare ancora più evidente quando ci si riferisce al concetto di educazione permanente come a un itinerario di formazione e di autoformazione **che ciascun individuo realizza nel corso di tutta la vita quale rivisitazione continua delle proprie conoscenze e di adeguamento alle mutate condizioni ed esigenze della società.**

Dunque, nel significato della parola educazione è compreso il senso di trasmissione non solo di competenze tecniche, ma soprattutto di regole di vita: **il vero educatore è perciò colui che sa parlare, prima ancora che all'intelligenza, al cuore di coloro che vuole far crescere.**

L'educazione va quindi distinta dall'istruzione (da cui istruttore), intesa come insieme delle tecniche e delle pratiche per mezzo delle quali un individuo viene istruito mediante insegnamento teorico o tecnico-operativo di nozioni di una disciplina, di un'arte, di un'attività. Istruzione ed educazione possono fondersi solo quando l'insegnante cerca di favorire la comprensione autonoma da parte degli allievi, instaurando con loro un dialogo "esplorativo" e stimolando la loro creatività nell'apprendimento.

o Con **ANIMAZIONE** definiamo **un approccio che passi attraverso il piccolo gruppo, inteso come soggetto e contesto privilegiato, nel lavoro con i ragazzi/e.** E' sul gruppo che si basa la progettualità di ogni intervento, sia per brevi attività giornaliere quali il pre e post scuola, sia con percorsi annuali legati ad una disciplina sportiva, allo studio assistito pomeridiano, a laboratori, o per periodi definiti come l'Estate Ragazzi. Sempre il gruppo rappresenta il contesto protetto in cui si agiscono dinamiche relazionali ed affettive, si acquisiscono apprendimenti e si vivono esperienze. **È un fare, uno sperimentare pratico in prima persona:** l'animazione passa sempre per l'azione diretta che produce esperienza, pone le basi per futuri apprendimenti e contribuisce al delinearci della personalità, riconoscendo competenze ed abilità, promuovendo indipendenza ed autostima. È il processo che così diviene parte fondamentale dell'attività di pari, se non superiore importanza, al risultato finale che si vuole raggiungere. **Il gruppo è lo strumento per garantire un clima favorevole a tutti, per sentirsi accettati e riconosciuti tra pari:** punti di partenza indispensabili per permettere la partecipazione, il protagonismo e soprattutto la valorizzazione delle potenzialità individuali. Infatti l'attenzione dell'animatore comprende comunque l'individuo, al quale deve garantire il soddisfacimento dei bisogni utilizzando il gruppo come catalizzatore, conduttore di energie ed equilibratore di capacità. È nel gruppo che si può espandere il significato di educare al gruppo di pari, implementando l'efficacia del processo in un continuo scambio tra coetanei (peer education).

o Il termine **SPORTIVA** non è da intendersi vincolato al concetto di disciplina agonistica, al contrario la Coopera UISP, fedele alla sua mission di promozione dello sport, pone l'accento da sempre sui pericoli di una precoce specializzazione sportiva, privilegiando un approccio ludico al movimento. **Promozione Sportiva significa per noi garantire ad ognuno, qualsiasi sesso, età e capacità presenti, il diritto di scegliere e praticare a sua misura l'attività motoria che predilige. Un'attenzione alla persona quindi, anziché al risultato, alla performance.** Il gioco-sport diviene guida e fonte di esperienza diretta nello sviluppo psico-fisico del bambino-ragazzo adattandosi alle sue potenzialità e competenze e non viceversa. Non si parla di schemi per ottenere risultati sportivi nei quali comprimere lo sviluppo psico-motorio dei ragazzi/e, ma di esperienze di attività ludico-motoria adeguate alle diverse età, che permettano di crescere valorizzando liberamente il singolo e le sue qualità. Dalla conoscenza di sé, del proprio corpo e dello spazio circostante, si passa ad affinare sempre di più le proprie capacità motorie e di relazione, fino a giungere, sempre attraverso il gioco, al soddisfacimento dei propri bisogni ludico-relazionali.

**Quello che proponiamo è un metodo che centra il suo agire sulla persona, attraverso il gruppo che riconosce e significa il singolo (animazione). È un metodo che sposta l'attenzione dalla performance (del bambino/a come dell'educatore) all'acquisizione di una profonda e sperimentata conoscenza di sé (educazione), sia sul piano ludico, che su quello relazionale, ossia psico-fisico (motorio).**

## LO SCHEMA CORPOREO

Definizione: "lo schema corporeo è un dato gnosico costantemente presente in ognuno di noi che garantisce la coscienza del proprio corpo come entità sia statica che dinamica" (Ajuriaguerra). Si struttura in tre tappe fondamentali:

SVILUPPO MOTORIO	SVILUPPO COGNITIVO
Tappa del corpo vissuto (da 0 a 3 anni)	intelligenza senso-motoria
Tappa del corpo percepito (da 3 a 6 anni)	intelligenza pre-operativa
Tappa del corpo rappresentato (da 6 a 12/14 anni)	intelligenza delle operazioni concrete logico-concettuali



L'obiettivo primo di un educatore motorio è di aiutare il bambino/a a strutturare il proprio schema corporeo affinché divenga operativo, articolato, ricco di **prassie** (reazioni motorie coordinate in funzione di un risultato pratico), e orientato nello spazio e nel tempo, in modo che il soggetto ne possa disporre in vari campi di applicazione.

## LO SVILUPPO FUNZIONALE

Lo sviluppo funzionale inizia con una fase detta "**sistema nutrizionale**" (respirazione, circolazione, digestione, escrezione).

Soddisfatti questi bisogni primari si sviluppa il "**sistema relazionale**", rappresentato dai rapporti con il mondo esterno a noi e che si configura in due polarità:

- o **sensoriale**, concernente la capacità di ricevere ed elaborare stimoli esterni
- o **muscolare**, concernente la capacità di produrre risposte adeguate

Si sviluppa quindi anche il **sistema nervoso centrale SNC**, che coordina sia le attività corporee sia quelle mentali (ossia le funzioni cognitive e psico-motorie).

A 12-14 anni si sviluppa infine il "**sistema sessuale**".

## LE FUNZIONI PSICOMOTORIE

Vi sono due tipi di funzioni psicomotorie:

- o la **percezione** (sensoriale), che Piaget definisce di assimilazione, attraverso la quale l'individuo riceve dall'ambiente le informazioni e le elabora
- o l'**aggiustamento**, che Piaget definisce di accomodamento e che rappresenta la risposta motoria a queste informazioni

esse si configurano quindi in:

### □ LA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI AGGIUSTAMENTO GLOBALE

Si intende con questo termine quella proprietà generale dell'organismo (che fa capo al SNC) detta **plasticità**, ossia che permette al soggetto di adattare la propria risposta motoria alla situazione in cui la persona si trova implicata per il raggiungimento di uno scopo prefissato.

Rappresenta la forma più semplice di apprendimento motorio, ossia per prove ed errori, per tentativi successivi. Consente di risolvere la maggior parte dei problemi quotidiani legati alla motricità. Nel bambino/a **occorre valorizzare queste risposte motorie spontanee**, affinché l'adattamento plastico divenga un atteggiamento mentale.

**Da notare che la forma di apprendimento scolastico più diffuso è quello per condizionamento, soprattutto in ambito sportivo: si basa sulla scomposizione della sequenza motoria in varie parti, che vengono imparate separatamente. Questo apprendimento inibisce la funzione plastica del SNC e gli apprendimenti così ottenuti divengono rappresentazioni meccaniche estranee alla coscienza della persona.**

### □ LA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI PERCEZIONE

Le informazioni che giungono al bambino/a provengono sia dal mondo esterno attraverso i cinque sensi (esterocettive) sia dal suo corpo, dai tendini, dalle sue articolazioni, ecc (proprio-cettive).

Entrambi vengono poi trasmesse al SNC. Con il termine funzione psicomotoria di percezione si intende **la cosciente acquisizione di informazioni e la loro risalita a livello corticale, grazie ad un atto di attenzione volontario**. Esse si strutturano grazie alla maturazione della funzione di interiorizzazione

che si manifesta nel bambino/a dopo i tre anni e che gli permette di rivolgere l'attenzione su di sé, e quindi di raggiungere una maggiore disponibilità di ascolto del proprio corpo per scoprire se stesso oltre il mondo esterno (**corpo percepito 3-6 anni**).

È fondamentale la funzione di interiorizzazione volontaria che implicando le strutture corticali consente la presa di coscienza delle informazioni esteroceettive e propriocettive.

A loro volta le informazioni propriocettive permettono il fenomeno della **dissociazione motoria**, cioè la capacità di intervenire sul proprio movimento precedente automatizzato, per variarne i particolari e renderlo sempre più efficace ed espressivo rispetto ad una nuova meta (**si instaura verso i 7-8 anni**).

#### □ LA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI AGGIUSTAMENTO CON RAPPRESENTAZIONE MENTALE

La funzione di aggiustamento con rappresentazione mentale è la **capacità del soggetto di cogliere, produrre e riprodurre sia con un atto motorio, sia verbalmente, una sequenza gestuale rispettando tutti gli elementi essenziali che la costituiscono e la caratterizzano (spazio – tempo – corpo proprio)**. Rappresenta la forma più evoluta di apprendimento motorio e consente al soggetto di compiere azioni programmate sempre più finemente nei loro dettagli e sempre più complesse, nonché di riprodurre gesti rispettando un modello, grazie alla capacità, maturata progressivamente, di percepire, memorizzare, elaborare, organizzare contemporaneamente i dati provenienti dai tre campi percettivi di spazio, tempo e corpo proprio. **Già intorno ai 6-7 anni il bambino è in grado di riprodurre semplici gesti statici (spazio-corpo proprio), successivamente matura la capacità di integrare il campo temporale a spazio e corpo proprio e riprodurre gesti dinamici sempre più complessi (tappa del corpo rappresentato dinamico 9-12/14 anni).**



© www.equazioni.org

## **LO SVILUPPO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO/A DI 6 ANNI**

È importante collegare gli obiettivi educativi allo sviluppo funzionale di tutte le dimensioni della persona, con particolare attenzione alle funzioni relazionali e psicomotorie. **Quando un soggetto vive una situazione piacevole sul piano psico-affettivo nasce in lui la voglia di riviverla.** In questo modo e **attraverso la funzione del gruppo che accoglie il singolo**, viene facilitato il distacco del bambino/a dall'ambiente familiare, risolvendo al contempo comportamenti instabili e inibiti.

Durante la pratica motoria il bambino/a sviluppa anche le sue funzioni cognitive: **acquisisce concetti relativi allo spazio, al tempo e al corpo che sono indispensabili per l'apprendimento e la stabilizzazione degli apprendimenti scolari di base.**

### **OBIETTIVI MOTORI GENERALI A SEI ANNI**

A sei anni il bambino/a completa la strutturazione della tappa del corpo percepito già avviato nella scuola dell'infanzia (3-6 anni) e inizia l'ultima tappa dello sviluppo dello schema corporeo, che Ajuriaguerra indica come tappa del corpo rappresentato (6-12/14 anni).

Arricchire notevolmente le proprie esperienze motorie globali

Proseguire nella strutturazione e percezione dello spazio, del corpo proprio, del tempo

Approfondire la relazione fra il proprio schema corporeo e i dati esterni che devono consentirgli di disporre del proprio corpo nello spazio e nel tempo e di stabilirne l'orientamento rispetto a sé.

Accettare le norme concordate per lo svolgimento delle attività assumendo un comportamento attivo con controllo.

### **OBIETTIVI DELLA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI AGGIUSTAMENTO GLOBALE**

- o Avvertire con gioia e piacere la sua motricità
- o Favorire la sua creatività
- o Favorire l'interiorizzazione del vissuto attraverso la verbalizzazione e la grafizzazione

### **OBIETTIVI DELLA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI PERCEZIONE**

#### **1. Spazio**

- o Giungere ad un'organizzazione del suo universo spaziale
- o Uscire gradatamente dalla visione topologica dello spazio
- o Riconoscere forme geometriche (rombo, trapezio, ecc)
- o Passare dalla capacità di riconoscere con il senso del tatto oggetti di medie dimensioni al riconoscimento visivo di forme di piccole (lettere alfabeto) e grandi (campo da gioco) dimensioni

#### **2. Corpo proprio**

- o Prendere coscienza delle informazioni cinestesiche, delle zone di appoggio e pressione del corpo
- o Prendere coscienza della propria dominanza motoria
- o Scoprire e definire le informazioni provenienti dalle proprie articolazioni

#### **3. Tempo**

- o Analizzare, definire, puntualizzare la dimensione temporale
- o Percepire, produrre e riprodurre suoni e rumori

### **OBIETTIVI DELLA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI AGGIUSTAMENTO CON RAPPRESENTAZIONE MENTALE**

Segue le due fasi precedenti e può essere vissuta appieno e proficuamente solo se queste sono state vissute appieno e costruttivamente.

#### **1. Spazio**

- o Percepire, memorizzare e riprodurre un percorso nello spazio, verbalizzando esattamente i suoi spostamenti (5-6 elementi diversi nel percorso)

#### **2. Corpo proprio**

- o Saper rappresentare graficamente sé stesso con ricchezza di particolari (10-14 elementi diversi)
- o Imitare esattamente a specchio ed eccezionalmente non a specchio una semplice posizione statica asimmetrica, ma elementare, assunta da un modello, dopo averla osservata per un tempo limitato (10")

#### **3. Tempo**

- o Rappresentare graficamente semplici strutture ritmiche di 3-5 suoni, utilizzando vari simboli.

## LO SVILUPPO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO/A DI 7 ANNI

### OBIETTIVI MOTORI GENERALI A SETTE ANNI

A sette anni il bambino/a **deve essere messo in grado di:**

Sviluppare e maturare completamente la funzione di aggiustamento globale nelle manifestazioni **prassiche ed espressive**

Sviluppare la sua creatività ricercando soluzioni personali

Proseguire nella strutturazione e percezione dello spazio, del corpo proprio, del tempo

Conquistare definitivamente la propria lateralizzazione

Maturare l'orientamento nello spazio per poter usare il proprio corpo sia in relazione a sé stesso che rispetto all'altro da sé.

Passare da una visione egocentrica del mondo ad un comportamento sociale e cooperativo

### OBIETTIVI DELLA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI AGGIUSTAMENTO GLOBALE

- o Favorire la nascita di automatismi sempre più complessi ed articolati
- o Favorire il movimento espressivo con l'uso della **musica**

### OBIETTIVI DELLA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI PERCEZIONE

#### 1. Spazio

- o Gestire spazi di dimensione sempre più grande
- o Percepire, verbalizzare e interiorizzare la propria destra e la sinistra
- o Riconoscere negli altri la destra e la sinistra
- o Sapere distinguere e posizionarsi alla destra o sinistra di un compagno posto davanti , di fianco, ecc rispetto a lui
- o Alternare la visione focalizzata a quella allargata in riferimento a precisi elementi dello spazio

#### 2. Corpo proprio

- o Interiorizzare della dominanza con verbalizzazione
- o Consolidare le percezioni della propria attitudine (verticalità, soppressione delle tensioni inutili, rilassamento differenziato)
- o Prendere coscienza dei diversi segmenti associata al rilassamento (arti sup ed inf, articolazioni, stabilità ed equilibrio degli appoggi e del bacino, della flessibilità della colonna vertebrale)
- o Percepire il tono muscolare

#### 3. Tempo

- o Percepire e riprodurre semplici strutture ritmiche (6 suoni suddivisi in 2-3 sottogruppi)
- o Percepire e riprodurre con suoni e movimenti un tempo
- o Sdoppiare e raddoppiare un tempo
- o Percepire e riprodurre una corsa regolare, una corsa accelerata
- o Interiorizzare le pause

### OBIETTIVI DELLA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI AGGIUSTAMENTO CON RAPPRESENTAZIONE MENTALE

#### 1. Spazio

- o Sapere orientarsi rispetto agli altri
- o Percepire e riprodurre percorsi nello spazio, dimostrati dall'insegnante (con almeno 10 elementi disuguali)

#### 2. Corpo proprio

- o Rappresentare graficamente sé stesso con ricchezza di particolari (10-18 e più elementi)
- o Imitare esattamente a specchio e non a specchio una posizione statica asimmetrica assunta da un modello dopo averla osservata (10" massimo)
- o Realizzare una semplice sequenza motoria dimostrata da un modello

#### 3. Tempo

- o Percepire e riprodurre graficamente strutture ritmiche di 6 suoni suddivisi in 2-3 sottogruppi

## LO SVILUPPO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO/A DI 8 ANNI

Il bimbo/a di 8 anni tende sempre più ad aprirsi al **gruppo-classe** e a cooperare con esso. Si tratta di un gruppo che diviene man mano sempre più democratico con l'accettazione di regole e di un sistema di valori relativamente fissi (codice di comportamento, regole di gioco, ecc).

Occorre offrire ai bambini/e i mezzi necessari per il raggiungimento dell'autonomia, favorendo lo sviluppo dell'**IO**, inteso come unità psico-fisica, e ponendolo in relazione con il mondo degli altri.

Particolare attenzione viene rivolta, inizialmente, allo sviluppo delle funzioni relazionali e successivamente, alle funzioni psicomotorie. Tutto ciò favorisce nel bambino/a una buona strutturazione dell'area motoria della sua personalità e contribuisce alla maturazione delle aree affettiva, cognitiva e socio-comportamentale ad essa correlate.

Attraverso situazioni il più possibile motivanti **l'educatore motorio cerca di favorire costantemente relazioni equilibrate dal punto di vista psico-affettivo fra sé stesso e il gruppo; fra i bambini/e tra loro; fra i bambini/e e l'ambiente; fra i bambini/e e gli oggetti.**

### OBIETTIVI MOTORI GENERALI A OTTO ANNI

A 8 anni il bambino/a sta concludendo la tappa del corpo rappresentato statico (6-8/9 anni).

Disporre con piena maturità, con più creatività ed espressività della funzione psicomotoria di aggiustamento globale

Proseguire nella percezione e nella strutturazione dello spazio

Proseguire nella percezione e nella strutturazione del corpo proprio

Proseguire nella percezione e nella strutturazione del tempo

Completare l'organizzazione motoria degli automatismi visivi

Manifestare stabilmente la propria lateralizzazione

Intervenire sui propri automatismi per apportarvi modifiche tramite la dissociazione motoria

Stabilire una relazione tra il corpo proprio e i dati esterni spazio-temporali che devono consentire al bambino di valutare le distanze, le velocità, le traiettorie e di affinare le proprie capacità nella mira

Maturare l'orientamento relativo per acquisire una nuova dimensione prospettica dello spazio

Saper cogliere la struttura temporale di un semplice gesto prassico o espressivo e saperla riprodurre

Possedere l'orientamento relativo

Maturare un'attitudine a cooperare nell'ambito del gruppo e a collegare le acquisizioni in ambito motorio con contenuti culturali sempre più diversificati

### OBIETTIVI DELLA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI AGGIUSTAMENTO GLOBALE

Il bambino/a di otto anni possiede la piena capacità di esercitare la sua funzione psicomotoria di aggiustamento globale e può considerarla ormai un patrimonio acquisito su cui può fare affidamento per risolvere i suoi problemi motori con creatività ed espressività. In particolare **nell'aggiustamento globale su musica, il bambino/a tende ora ad un affinamento dell'espressione corporea. La coordinazione dinamica generale si amplia e si applica in situazioni sempre più complesse; lo stesso avviene, in particolare, per l'equilibrio, la destrezza, il tono.**

### OBIETTIVI DELLA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI PERCEZIONE

Nella classe degli ottenni, l'attenzione dell'educatore motorio viene ad essere concentrata in maniera ancora più puntuale e raffinata sugli obiettivi percettivi. Il bambino/a amplia la percezione dei dati relativi allo spazio, al corpo proprio e al tempo. E' capace di abbinare i dati provenienti da due dimensioni percettive (spazio + corpo proprio; spazio + tempo; corpo proprio + tempo).

#### □ Spazio

- Conquistare la visione prospettica della realtà e quindi cogliere la posizione relativa di oggetti e compagni;
- Associare la percezione di spazio e di tempo che gli consente di cogliere le traiettorie, di valutare le velocità e le distanze di varie realtà in movimento (spazio + tempo);
- Disporre alternativamente della visione focalizzata e di quella periferica allargata (campo visivo chiuso o aperto, spazio + corpo proprio);
- Disporre di una buona mira (spazio + corpo proprio);
- Percepire le forze della natura (spazio + corpo proprio).

□ **Corpo proprio**

- Manifestare stabilmente la propria lateralizzazione;
- Prendere coscienza e saper verbalizzare le differenti posture in situazioni statiche analizzando i vari segmenti corporei gli uni in rapporto agli altri e in rapporto ai diversi punti di contatto;
- Prendere coscienza di una postura globale anche durante situazioni dinamiche non complesse;
- Percepire lo stato di distensione sia globale sia segmentario del corpo;
- Percepire gli atti respiratori e associarli alla contrazione e alla decontrazione muscolare;
- Maturare l'organizzazione motoria degli automatismi visivi;
- Rafforzare la capacità di modificare un automatismo tramite la dissociazione motoria.

□ **Tempo**

- Percepire durate e strutture ritmiche sempre più ampie, complesse, articolate ( di 6/7 suoni ) e di riprodurle con battute di mani;
- Muoversi e spostarsi rispettando il tempo, le pause, marcando gli accenti, lo sdoppiamento e il raddoppiamento del tempo;
- Migliorare e ampliare la capacità di analisi percettivi di un brano musicale individuando l'introduzione, i temi, musicali, le frasi, la struttura ritmica, gli accenti, lo strumento che segna il tempo, quello/i che segna/no l'eventuale sdoppiamento o raddoppiamento del tempo, la struttura ritmica, la melodia;
- Tradurre tutti questi elementi percepiti nel movimento espressivo;
- Cogliere il ritmo di uno spostamento o di un movimento, purché sia semplice, e riprodurlo con battute di mani;
- Realizzare liberamente in movimento una struttura ritmica semplice.

**OBIETTIVI DELLA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI AGGIUSTAMENTO CON RAPPRESENTAZIONE MENTALE**

□ **Spazio**

- Perfezionare l'orientamento relativo e completa così la capacità di orientarsi nello spazio;
- Definire l'aspetto prospettico dello spazio che gli consente di giungere a percepire la posizione relativa degli oggetti e dei compagni, di rappresentarli mentalmente e di riprodurli anche graficamente sia sul piano orizzontale sia verticale, o viceversa ( acquisizione che si ripercuote nel disegno, nella geometria, nella geografia, ecc. );
- Acquisire la capacità di percepire, memorizzare e riprodurre, in spostamento, un percorso nello spazio rappresentato graficamente su un cartoncino dopo averlo osservato per 3 minuti ( per es. , fuori dalla palestra ). Il punto di partenza del percorso deve essere di facile individuazione.

□ **Corpo proprio**

- Rappresentare graficamente se stesso (test dell'omino) con ricchezza di particolari (da 18 a 23 o più elementi) (10) esprimendo movimenti e sentimenti.
- Imitare esattamente non a specchio una posizione statica asimmetrica assunta da un modello (insegnante) dopo averla osservata per un tempo limitato (corpo proprio + spazio);
- Percepire, memorizzare e riprodurre esattamente gesti dinamici assai semplici eseguiti da un modello.

□ **Tempo**

- Percepire e riprodurre graficamente strutture ritmiche di 6/7 suoni suddivisi in 2/3/4 sottogruppi;
- Cogliere il ritmo di uno spostamento ( prassico o espressivo) ancora semplice e riprodurlo (ad es., è in grado di riprodurre un semplice passo di danza in accordo con la musica: spazio + tempo + corpo proprio). Ciò rappresenta il momento d'avvio della strutturazione della RAPPRESENTAZIONE MENTALE DEL GESTO DINAMICO

## LO SVILUPPO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO/A DI 9 ANNI

Il bambino/a compie un deciso **salto di qualità** che gli consente un primo approccio, strutturato e gratificante, sia alle attività sportive sia a quelle espressive. **A nove anni il bambino/a appare fortemente motivato da tutte le situazioni di gruppo e dalle evoluzioni su musica, dai giochi o dalle attività competitive.** Le finalità educative rivolte alle qualità neuro-muscolari e articolari vengono così raggiunte attraverso il **metodo induttivo** (si destruttura il gesto e se ne acquisiscono i dettagli per ricostruirne poi la totalità), mentre con bambini/e delle precedenti fasce d'età si è utilizzato il **metodo deduttivo** (apprendimento del gesto spontaneo, nella sua totalità).

### OBIETTIVI MOTORI GENERALI A NOVE ANNI

- Realizzare la dimensione espressiva e prassica del movimento nelle situazioni di aggiustamento globale;
- Affinare la percezione e la strutturazione dello spazio, del corpo proprio e del tempo;
- Intervenire sui propri automatismi per apportarvi rettifiche tramite la dissociazione motoria;
- Iniziare a programmare la propria motricità avvalendosi della funzione psicomotoria di aggiustamento con rappresentazione mentale non solo in situazioni statiche, ma anche in situazioni dinamiche;
- Cogliere contemporaneamente gli elementi del gesto relativi ai tre campi percettivi: spazio + corpo proprio + tempo;
- Cogliere gli elementi di un gesto non complesso, sia prassico sia espressivo (ad es. il passaggio degli ostacoli, il passo di danza) e, tramite la funzione psicomotoria di aggiustamento con rappresentazione mentale, realizzarlo con spostamento, rispettando i tre elementi percepiti di spazio, corpo proprio e tempo insiti nel gesto stesso;
- Realizzare rapporti sempre più costruttivi, collaborativi e aperti verso tutti i membri della classe parallelamente all'acquisizione di apprendimenti scolari sempre più complessi.

### OBIETTIVI DELLA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI AGGIUSTAMENTO GLOBALE

Il bambino/a di 9 anni, che ha già maturato la **funzione psicomotoria di aggiustamento globale**, è in grado di ricorrervi per **risolvere i problemi della vita quotidiana e per affinare le sue capacità espressive.**

### OBIETTIVI DELLA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI PERCEZIONE

Il bambino/a prosegue nella percezione e strutturazione dello spazio, del corpo proprio e del tempo ampliando, raffinando e precisando le proprie capacità che devono consentirgli di programmare coscientemente la propria motricità;

- Imparare ad intervenire sui propri automatismi per apportarvi modifiche tramite la dissociazione motoria;
- Conquistare il rilassamento globale e segmentario anche in posizione allungata al suolo;
- Diventare capace di dissociare i movimenti degli arti conservando la stabilità posturale;
- Prendere coscienza delle posizioni del bacino e del busto in rapporto agli arti e alla meccanica respiratoria e associare l'inspirazione alla contrazione e l'espirazione alla decontrazione.

### OBIETTIVI DELLA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI AGGIUSTAMENTO CON RAPPRESENTAZIONE MENTALE

**L'obiettivo primario è di far maturare gradualmente, attraverso la strutturazione di un'immagine corporea articolata e ricca, la capacità di rappresentazione mentale statica e poi dinamica.**

- **Spazio**
  - Percepire, memorizzare e riprodurre, in spostamento, percorsi nello spazio, rappresentati graficamente su un cartoncino, dopo averli osservati per 3 minuti (con il punto di partenza di non facile individuazione, ad es. ruotato di 90° o di 180° rispetto all'entrata in palestra);
  - Memorizzare e riprodurre, sia in movimento sia graficamente, una serie di evoluzioni nello spazio con un supporto musicale;
  - Conquistare gradualmente una visione prospettica vivendo situazioni pratiche dinamiche (ad es. nel gioco e nelle evoluzioni di gruppo).
- **Corpo proprio**
  - Prendere coscienza delle sue possibilità di mantenere una stabilità posturale sia statica sia in movimento;
  - Conquistare e conservare la compattezza tra il busto e il bacino anche nel corso delle varie attività di movimento;
  - Percepire, memorizzare e rappresentarsi mentalmente passi di danza da realizzare in accordo con le strutture ritmiche di un brano musicale;

- Apprendere, tramite la funzione psicomotoria di aggiustamento con rappresentazione mentale, prassie via via sempre più evolute e complesse.
- **Tempo**
  - Riprodurre strutture ritmiche ampie e articolate ( 7-8 suoni suddivisi in 2-3-4 sotto-gruppi );
  - Cogliere e riprodurre il ritmo di movimenti, spostamenti;
  - Cogliere e riprodurre in spostamento strutture ritmiche accentuate con movimenti che richiedono un fine controllo tonico ( tempo + corpo proprio );
  - Riprodurre, in accordo con la musica, una successione di passi eseguita da un modello (insegnante) su un tema musicale, dopo averla osservata attentamente.

## LO SVILUPPO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO/A DI 10-12 ANNI

A dieci anni il bambino/a prosegue il suo impegno nel lavoro che implica la messa in gioco della funzione psicomotoria di percezione che accetta più volentieri se scaturisce induttivamente, come analisi e momento di studio, nel corso dell'apprendimento di un gesto tramite la funzione psicomotoria di aggiustamento con rappresentazione mentale.

### OBIETTIVI MOTORI GENERALI A DIECI ANNI-DODICI ANNI

A dieci anni il bambino/a vive pienamente la tappa del **corpo rappresentato dinamico** (9-12 anni).

Realizzare la dimensione espressiva del movimento in situazioni globali, percettive e di rappresentazione mentale passando da situazioni concrete a situazioni sempre più astratte;

Ampliare e arricchire le sue capacità di percezione e strutturazione dello spazio, del corpo proprio e del tempo;

Cogliere contemporaneamente gli elementi del gesto relativi ai tre campi percettivi: spazio + corpo proprio + tempo;

Intervenire sui propri automatismi per apportarvi rettifiche sempre più raffinate tramite la dissociazione motoria;

Programmare la propria motricità avvalendosi della funzione psicomotoria di aggiustamento con rappresentazione mentale in situazioni sia statiche sia dinamiche;

Dimostrare di poter apprendere un gesto sia prassico sia espressivo tramite la funzione psicomotoria di aggiustamento con rappresentazione mentale finalizzata allo spazio, al tempo e al corpo proprio, la quale si raccorda all'intelligenza concettuale negli apprendimenti scolari;

Assumere positivamente ruoli differenti dimostrando di aver integrato le conquiste raggiunte in ambito motorio, cognitivo, relazionale, qualificandosi come una persona che sa stabilire rapporti positivi con se stesso, con gli altri e con la realtà circostante.

### OBIETTIVI DELLA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI AGGIUSTAMENTO GLOBALE E DI PERCEZIONE

L'attività implicante la messa in gioco della funzione psicomotoria di aggiustamento globale non è sufficientemente impegnativa e motivante per il bambino di V elementare, se precedentemente egli ha strutturato con sistematicità l'area motoria della sua personalità. **Egli continua ad affinare la dimensione espressiva.**

### OBIETTIVI DELLA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI AGGIUSTAMENTO CON RAPPRESENTAZIONE MENTALE

È pronto ad affrontare una vasta gamma di attività motorie, legate sia al movimento espressivo (es. danza moderna), sia a quello efficace (es. gesto sportivo), ottenendo risultati positivi ed immediati senza dover ricorrere all'apprendimento tramite il condizionamento e realizzando, invece, un **apprendimento consapevole e attivo** (apprendimento intelligente o apprendimento secondario de Hebb) **evitando da ogni forma di meccanizzazione passiva.**

#### □ Spazio

- Memorizzare e realizzare, nell'ambito di un solo intervento didattico, gli spostamenti nello spazio (evoluzioni di gruppo) di un'intera danza folkloristica;
- Compiere la valutazione degli elementi spaziali in situazioni complesse di gioco finalizzate, ad esempio, all'attacco o alla difesa (lanci, passaggi, tiri, traiettorie, spostamenti, tattiche, schemi e strategie di gioco che richiedono precisi riferimenti spaziali, ecc.);
- Percepire, memorizzare, rappresentarsi mentalmente e riprodurre in spostamento vari tipi di percorsi nello spazio che gli vengono proposti e che sono rappresentati graficamente su un cartoncino, dopo averli osservati per 3 minuti lontano dal luogo di esecuzione della prova (es. fuori dalla palestra); il punto di partenza del percorso non deve essere di facile individuazione (ad se. ruotando di 180° o di 90° rispetto all'entrata della palestra);
- Riprodurre graficamente su un foglio percorsi o evoluzioni eseguiti da altri bambini o adulti;
- Predisporre ed eseguire un percorso dopo averlo rappresentato graficamente su un cartoncino. Il percorso può essere eseguito dai compagni, mentre egli riveste il ruolo dell'insegnante.

#### □ Corpo proprio

- Attuare il controllo della posizione e della velocità, o del ritmo di spostamento di un segmento corporeo;
- Localizzare con precisione il gioco delle varie articolazioni e delle contrazioni muscolari, durante attività sia statiche sia dinamiche via via più complesse;
- Proseguire la presa di coscienza ed il controllo del proprio equilibrio posturale anche in volo e della compattezza e solidarizzazione tra il bacino e il busto in attività con valenza sia prassica sia espressiva;
- Intervenire sui propri automatismi per apportarvi modifiche tramite la dissociazione motoria;

- Realizzare variazioni toniche che determinano spinte, cedimenti, impulsi, ecc. in relazione ad successione di spostamenti e di azioni;
  - Realizzare un controllo della propria postura in varie situazioni sia statiche sia dinamiche: salti, passaggio di ostacoli, ecc..
- **Tempo**
- Percepire, memorizzare, rappresentarsi mentalmente e riprodurre in movimento le strutture ritmiche e le loro diverse accentuazioni che sottendono ogni gesto dinamico;
  - Percepire e realizzare sia graficamente sia attraverso il movimento, strutture ritmiche di 7/8/9 suoni diversi in 4/5 sottogruppi;
  - Produrre e riprodurre, attraverso una successione di movimenti, strutture ritmiche composte di 12 elementi evidenziando in modo particolare 2/3/4 accenti anche in situazioni prassiche di movimento;
  - Eseguire passi di danza in accordo con le strutture ritmiche di brani musicali, curando anche la dimensione espressiva del gesto.

Probabilmente i due fattori primari che favoriscono l'affezione ad uno sport specialmente in giovane età sono:

## GIOCO e AGONISMO



Il **GIOCO** è fondamentale per il bambino/a in quanto rappresenta lo strumento principe per la sua vita di relazione, per veicolare i suoi apprendimenti, inoltre **racchiude in sé tutti gli elementi "sportivi" essenziali per porre le basi di una solida formazione psico-motoria**

Non ha ragione di essere, dunque, il timore di alcuni genitori che il proprio figlio/a non possa diventare un campione se non comincia a specializzarsi in tenera età. **È più provabile l'esatto contrario**; il grande atleta di domani, infatti, deve oggi essere un bambino/a che si diverte a giocare, a fare sport e in questo modo cresce equilibrato e ricco di esperienze motorie e prassie.

**Risulta fondamentale che fin da piccolo acquisisca esperienze di movimento il più variegata possibile.**

Lo sviluppo motorio di base che si deve compiere prima di avviare il bambino/a allo sport deve quindi anche tenere conto delle competenze possedute. Oggi nei centri urbani sempre più spesso le competenze motorie di base (correre, saltare, lanciare, rotolare, ecc), sono poco stimolate nei bambini/e. Ciò, però, non può avvenire per mezzo di ginnastiche ritualizzate, pacchetti di allenamento pre-costituiti o sport ripetitivi a scarso contenuto cognitivo, come avviene nella maggior parte degli sport, se proposti in modo tradizionale, ma attraverso programmi differenziati, continuamente arricchiti in senso ludico ed estremamente variati.

L'**AGONISMO** in particolare consente la manifestazione a livello simbolico di alcuni bisogni della persona del tutto naturali a queste età, quali L'**AGGRESSIVITÀ**, l'**autoaffermazione**, l'**interazione con gli altri**.

L'agonismo dunque, se viene vissuto in un contesto organizzato, gestito e adeguatamente controllato da un **educatore motorio preparato, funziona da decongestionante psichico, favorendo la crescita psichica ed emotiva dell'allievo.**

Anche lo stress agonistico deve essere assolutamente evitato nei bambini/e; la competizione deve assumere i toni vivi e stimolanti di un confronto, una ricerca di miglioramento, ma evitare accuratamente l'agonismo teso alla performance assoluta. In un bambino/a questo significherebbe caricarlo della pressione di un intero ambiente affettivo: genitori, allenatore, compagni/e a cui egli tiene, o meglio, a cui dovrebbe essere legato dal comune percorso motorio in essere. L'ansia derivante da questa situazione potrebbe essere maggiore del piacere della pratica sportiva e condurre a frustrazioni e all'allontanamento dal mondo dello sport. Ecco un altro motivo per cui la specializzazione, soprattutto finalizzata alla prestazione, va ritardata il più possibile.

# TABELLA

## FILIN



7-8	Nuoto, pattinaggio artistico, ginnastica artistica, tennis
8-9	Acrobatica, ginnastica sportiva, tuffi, sci di fondo
10-11	Pattinaggio, canottaggio, calcio, pallacanestro, hockey, pallavolo
11-12	Atletica leggera (escluso lanci), tiro, equitazione
12-13	Pugilato, ciclismo, atletica pesante
13-14	Lanci dell'atletica leggera

# SVILUPPO



# PSICOMOTORIO

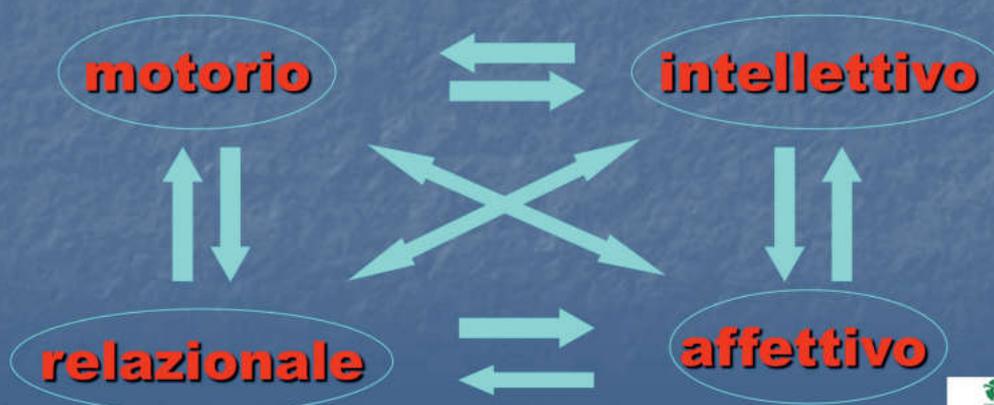
**UISP**  
sportper tutti  
Comitato di Torino





## PREMESSA

L'essere umano è un insieme **CORPO** **MENTE** e lo sviluppo del bambino/a per essere completo non può prescindere da una visione globale che consideri singolarmente e nelle loro interazioni, i vari aspetti:



## PREMESSA

Si deve tener presente la  
cronologia dello sviluppo delle  
funzioni delle

### **AREE DELLA PERSONALITÀ**

e le loro interazioni per offrire  
obiettivi adatti

## PREMESSA



## PREMESSA

Chiunque si appresti a ricoprire un ruolo educativo in questo ambito deve impostare

**OBIETTIVI**

**METODO**

**PROGRAMMAZIONE**

adeguati a ...

*di nuovo:  
cosa sono?!*

## PREMESSA

adeguati a

**CAPACITÀ**

**COMPETENZE**

**ATTITUDINI**

Del gruppo e dei singoli  
ragazzi/e;

## PREMESSA

Si deve quindi parlare di  
un'**EDUCAZIONE  
FUNZIONALE**

che consideri i bambini/e unici  
in base al loro sviluppo  
funzionale (ipo dotati, normo  
dotati, iper dotati)

## METODO

Si deve parlare di un  
**METODO**

che stabilisca **OBIETTIVI ADATTI,  
RAGGIUNGIBILI**, al fine di evitare  
facili frustrazioni che possano  
connotare negativamente  
l'esperienza e impedire futuri  
apprendimenti, ma non  
**ECCESSIVAMENTE SEMPLICI**,  
per evitare la disaffezione

## METODO

Occorre evitare le semplici esercitazioni preconfezionate, bensì stimolare il

**FARE IN PRIMA PERSONA**

## METODO

Favorire la capacità di scegliere e sentirsi partecipe e protagonista:

- **ESSERE ATTIVO NELL'APPRENDIMENTO**
- **CENTRO DELL'INTERESSE EDUCATIVO**

anziché fruitore passivo di un prodotto preconfezionato

## METODO

- **EDUCARE AL CAMBIAMENTO**
- **PREDISPORRE ALLA CONOSCENZA**
- **APRIRE ALL'ESPERIENZA**
- **ALLA CRESCITA IN TUTTI I SENSI ED IN OGNI MOMENTO**

## METODO

In UISP il metodo di cui parliamo è quello dell'

### **ANIMAZIONE-EDUCAZIONE SPORTIVA**

e per comprenderlo è necessario scindere i termini e significarli etimologicamente e culturalmente

## METODO

Con **ANIMAZIONE** definiamo un approccio che passi attraverso il piccolo gruppo, inteso come soggetto e contesto privilegiato, nel lavoro con le persone. È un fare, uno sperimentare pratico in prima persona. Significa garantire ad ognuno, qualsiasi sesso, età e capacità presenti, il diritto di scegliere e praticare a sua misura il "movimento" che predilige



## METODO

La parola italiana **EDUCAZIONE** è un termine colto, che deriva dal verbo educare, e-ducere, cioè trarre fuori, far uscire, liberare, far venire alla luce qualcosa che è nascosto.

Imparare altro non è che un ricordare dalla nostra passata esistenza, e tale conoscenza deve essere condotta fuori da noi tramite la **MAIEUTICA**, letteralmente l'arte del far partorire, ovvero condurre fuori: e-ducere



## METODO



Il termine **SPORTIVA** non è da intendersi vincolato al concetto di disciplina agonistica. Al contrario per contrastare un'eccessiva e precoce specializzazione sportiva, occorre privilegiare un approccio olistico al movimento, per garantire ad ognuno, qualsiasi sesso, età e capacità presenti, il diritto di scegliere e praticare a sua misura il "movimento" che predilige

**UISP**  
sportper tutti  
Comitato di Torino

# APPRENDIMENTO

# MOTORIO



## SCHEMA CORPOREO

lo schema corporeo è un dato gnosico costantemente presente in ognuno di noi che garantisce la coscienza del proprio corpo come entità sia statica che dinamica (Ajuriaguerra)

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

## SCHEMA CORPOREO

L'obiettivo è di aiutare il bambino/a a strutturare il proprio schema corporeo affinché divenga:

- **OPERATIVO**
- **RICCO DI PRASSIE**
- **ORIENTATO NELLO SPAZIO**
- **ORIENTATO NEL TEMPO**

in modo che il soggetto ne possa disporre in vari campi di applicazione



 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

# APPRENDIMENTO MOTORIO

## SVILUPPO MOTORIO

**Tappa del corpo vissuto**  
(da 0 a 3 anni)

**Tappa del corpo percepito**  
(da 3 a 6 anni)

**Tappa del corpo rappresentato**  
(da 7 a 12/14 anni)

## SVILUPPO COGNITIVO

**intelligenza senso motoria**

**intelligenza pre-operativa**

**intelligenza operazioni concrete logico-concettuali**

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

# APPRENDIMENTO MOTORIO

**0-6 ANNI**

**L'APPRENDIMENTO PRIMARIO PER PROVE ED ERRORI** è tipico dell'**ETÀ INFANTILE**, è lento e non sempre efficace, ma viene utilizzato sistematicamente anche in età adulta nella quotidianità: stimola la **creatività** e le caratteristiche di **plasticità del SNC**

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

## APPRENDIMENTO MOTORIO

**7-8 ANNI**

A sette anni inizia un nuovo modo di apprendere:

### **APPRENDIMENTO CON PROGRAMMAZIONE COSCIENTE**

L'azione da compiere, **precisata nei dettagli**, viene prima percepita, memorizzata e rappresentata mentalmente



## APPRENDIMENTO MOTORIO

**7-8 ANNI**

le **INFORMAZIONI  
PROPRIOCETTIVE**

permettono il fenomeno della **DISSOCIAZIONE MOTORIA**, cioè la capacità di intervenire sul proprio movimento precedente automatizzato, per variarne i particolari e renderlo sempre più efficace ed espressivo



# APPRENDIMENTO MOTORIO

**9-12 ANNI**

Infine il ragazzo/a accede  
**all'apprendimento motorio  
con rappresentazione  
mentale dinamico**

9-12/14 anni

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

## LE FUNZIONI PSICOMOTORIE

Sono due:

### ■ **PERCEZIONE**

è sensoriale, (Piaget nel sistema di relazione definisce di assimilazione), attraverso la quale l'individuo riceve dall'ambiente (esterno o interno) le informazioni

### ■ **AGGIUSTAMENTO**

quella motoria che rappresenta la risposta a queste informazioni (Piaget in ambito relazionale indica come accomodamento)

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

## LE FUNZIONI PSICOMOTORIE

### LA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI AGGIUSTAMENTO GLOBALE

È la proprietà generale dell'organismo  
(che fa capo al SNC) detta  
**PLASTICITÀ**, ossia che permette al  
soggetto di adattare la propria risposta  
motoria alla situazione in cui la persona  
si trova implicata per il raggiungimento  
di uno scopo prefissato

## LE FUNZIONI PSICOMOTORIE

### LA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI PERCEZIONE

Le informazioni che giungono al  
bambino provengono sia dal modo  
esterno attraverso:

- i **CINQUE SENSI** (esterocettive)
- il suo corpo, le sue  
**ARTICOLAZIONI** (proprioceettive)

Entrambe vengono poi trasmesse al  
SNC

## LE FUNZIONI PSICOMOTORIE

È la **COSCIENTE ACQUISIZIONE** di informazioni e la loro risalita a livello corticale, grazie ad un atto di attenzione volontario. Esse si strutturano grazie alla maturazione della funzione di interiorizzazione che si manifesta nel bambino/a dopo i tre anni e che gli permette di rivolgere l'attenzione su di sé, e quindi di raggiungere una maggiore disponibilità di ascolto del proprio corpo per scoprire se stesso oltre il mondo esterno (corpo percepito 3-6 anni).

## LE FUNZIONI PSICOMOTORIE

### **LA FUNZIONE PSICOMOTORIA DI AGGIUSTAMENTO CON RAPPRESENTAZIONE MENTALE**

è la capacità del soggetto di **COGLIERE, PRODURRE E RIPRODURRE SIA MOTORIAMENTE SIA VERBALMENTE**, una sequenza gestuale rispettando tutti gli elementi essenziali che la costituiscono e la caratterizzano (spazio-tempo-corpo proprio)

## LE FUNZIONI PSICOMOTORIE

Rappresenta la forma più evoluta di apprendimento motorio e consente al soggetto di compiere azioni programmate sempre più finemente nei loro dettagli e sempre più complesse, nonché di riprodurre gesti rispettando un modello, grazie alla capacità, maturata progressivamente, di percepire, memorizzare, elaborare, organizzare contemporaneamente i dati provenienti dai tre campi percettivi di spazi, tempo e corpo proprio. Già intorno ai 6-7 anni il bambino è in grado di riprodurre semplici gesti statici (spazio-corpo proprio), successivamente matura la capacità di integrare il campo temporale a spazio e corpo proprio e riprodurre gesti dinamici sempre più complessi (tappa del corpo rappresentato dinamico 9-12/14 anni).

## *LO SVILUPPO PSICOMOTORIO*

# 6 ANNI

## 6 ANNI IL FATTORE AUXOLOGICO

Tra i 5 e i 6 anni si manifesta un primo allungamento, che interessa maggiormente l'apparato osseo, più che quello muscolare e che si incentra soprattutto nelle **GAMBE** e non sempre è **PERFETTAMENTE SIMMETRICO**.

Lo **SCHELETRO AUMENTA DI PESO**, le **LEVE OSSEE SI ALLUNGANO** senza che vi sia, però, un adeguamento della forza muscolare. La colonna vertebrale se non sollecitata



## 6 ANNI

A sei anni il bambino completa la strutturazione della tappa del **CORPO PERCEPITO** già avviato nella scuola dell'infanzia (3-6 anni) e inizia l'ultima tappa dello sviluppo dello schema corporeo, che Ajuriaguerra indica come tappa del **CORPO RAPPRESENTATO** (6-12/14 anni).



**6 ANNI**

**DEVE ARRICCHIRE**

**NOTEVOLMENTE LE**

**PROPRIE ESPERIENZE**

**MOTORIE GLOBALI**



**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

**OBIETTIVI**

**6 ANNI**

- Proseguire nella **PERCEZIONE E STRUTTURAZIONE DELLO SPAZIO - DEL CORPO PROPRIO - DEL TEMPO**
- Approfondire la **RELAZIONE FRA IL PROPRIO SCHEMA CORPOREO E I DATI ESTERNI** per disporre del proprio corpo nello spazio e nel tempo e di stabilirne l'orientamento rispetto a sé
- Accettare le norme concordate assumendo un **COMPORAMENTO ATTIVO CON CONTROLLO**

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

# AGGIUSTAMENTO GLOBALE

## 6 ANNI



### GIOIA - CREATIVITA' GRAFIZZAZIONE

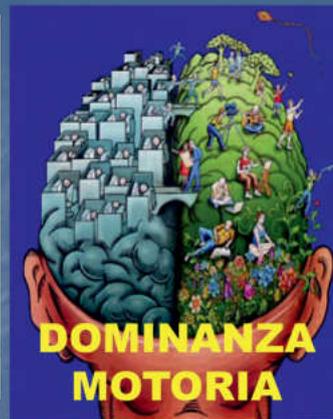
**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

# PERCEZIONE

## 6 ANNI



**USCIRE GRADATAMENTE  
DALLA VISIONE TOPOLOGICA  
DELLO SPAZIO**



**DOMINANZA  
MOTORIA**



**RICONOSCERE  
FORME  
GEOMETRICHE**

passare dalla capacità di riconoscere con il senso del tatto oggetti di medi dimensioni al **RICONOSCIMENTO DI FORME DI GRANDI** (campo da gioco) e **PICCOLE** (lettere alfabeto) **DIMENSIONI**

**PRENDERE  
COSCIENZA DELLE  
INFORMAZIONI  
CINESTESICHE**



**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

## RAPPRESENTAZIONE MENTALE

# 6 ANNI

**1. PERCEPIRE, MEMORIZZARE E RIPRODURRE UN PERCORSO** nello spazio, verbalizzando esattamente i suoi spostamenti (5-6 elementi diversi nel percorso)

**2. RAPPRESENTARE GRAFICAMENTE SÉ STESSO** con ricchezza di particolari (10-14 elementi diversi)

**3. IMITARE ESATTAMENTE A SPECCHIO** (eccezionalmente non a specchio) una semplice posizione statica asimmetrica, elementare, assunta da un modello, dopo averla osservata per un tempo limitato (10")

**4. RAPPRESENTARE GRAFICAMENTE SEMPLICI STRUTTURE RITMICHE** di 3-5 suoni, utilizzando vari simboli.

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

## *LO SVILUPPO PSICOMOTORIO*

# 7 ANNI

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

## IL FATTORE AUXOLOGICO

7 ANNI

Dai 7 anni si **INCREMENTA LA CAPACITÀ RESPIRATORIA**, quindi la colonna vertebrale e la gabbia toracica soffrono particolarmente se manca un'adeguata attività fisica

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

## OBIETTIVI

7 ANNI

Sviluppare la sua **CREATIVITÀ** ricercando soluzioni personali

- Proseguire nella **STRUTTURAZIONE E PERCEZIONE DELLO SPAZIO** - del **CORPO PROPRIO** - del **TEMPO**
- Definire la propria **LATERALIZZAZIONE**
- Maturare l'orientamento nello spazio per poter **USARE IL PROPRIO CORPO SIA IN RELAZIONE A SÉ STESSO CHE RISPETTO ALL'ALTRO DA SÉ**
- Passare da una visione egocentrica del mondo ad un **COMPORTAMENTO SOCIALE E COOPERATIVO**

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

# AGGIUSTAMENTO GLOBALE

## 7 ANNI



### ESPRESSIONE CON MUSICA

### AUTOMATISMI COMPLESSI

**UISP**  
sportper tutti  
Comitato di Torino

**UISP**  
sportper tutti  
Comitato di Torino

# PERCEZIONE 7 ANNI



### RICONOSCERE DX E SN PROPRIE - ALTRI - DEGLI OGGETTI



### PERCEPIRE IL TONO MUSCOLARE



### GESTIRE SPAZI SEMPRE PIÙ GRANDI



### COSCIENZA DEI SEGMENTI CORPOREI ASSOCIATA AL RILASSAMENTO MUSCOLARE

## RAPPRESENTAZIONE MENTALE

# 7 ANNI

- 1. ORIENTARSI RISPETTO AGLI ALTRI**
- 2. PERCEPIRE, MEMORIZZARE E RIPRODURRE UN PERCORSO** nello spazio  
(almeno 10 elementi diversi nel percorso)
- 3. RAPPRESENTARE GRAFICAMENTE SÉ STESSO** con ricchezza di particolari (18-20 elementi diversi)
- 4. IMITARE ESATTAMENTE A SPECCHIO E NON A SPECCHIO** una posizione statica asimmetrica, assunta da un modello, dopo averla osservata per un tempo limitato (10")
- 5. RAPPRESENTARE GRAFICAMENTE STRUTTURE RITMICHE** di 6 suoni, divisi in 2-3 sottogruppi

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

## *LO SVILUPPO PSICOMOTORIO*

# 8 ANNI

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

## IL FATTORE AUXOLOGICO

8 ANNI

Dagli 8 anni vi è un certo  
**AUMENTO DELLA  
MASSA E DELLA FORZA  
MUSCOLARE** che, se  
oculatamente guidata,  
porta a supplire alle  
carenze dei periodi  
precedenti

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

## OBIETTIVI

8 ANNI

- Si conclude la tappa del **CORPO RAPPRESENTATO STATICO** (6-9 anni)
- Proseguire nella **PERCEZIONE E NELLA STRUTTURAZIONE DELLO SPAZIO - DEL CORPO PROPRIO - DEL TEMPO**
- Completare l'organizzazione motoria degli automatismi visivi,
- Stabilizzare la propria **LATERALIZZAZIONE**
- Intervenire sui propri automatismi per apportarvi modifiche tramite la **DISSOCIAZIONE MOTORIA**
- Saper valutare **LE DISTANZE, LE VELOCITÀ, LE TRAIETTORIE E AFFINARE LE PROPRIE CAPACITÀ NELLA MIRA**
- Maturare l'orientamento relativo per acquisire una nuova **DIMENSIONE PROSPETTICA DELLO SPAZIO**
- Saper cogliere la **STRUTTURA TEMPORALE** di un semplice gesto prassico o espressivo e saperla riprodurre
- Maturare un'attitudine a **COOPERARE** nell'ambito del gruppo

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

**AGGIUSTAMENTO  
GLOBALE**

**8 ANNI**



**EQUILIBRIO**

**DESTREZZA**



**COORDINAZIONE DINAMICA**

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

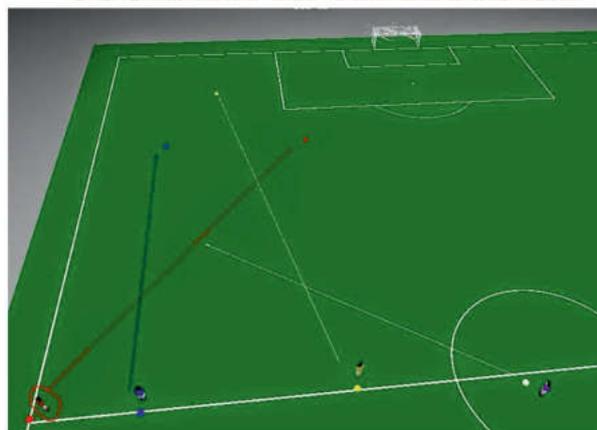
**PERCEZIONE**

**8 ANNI**

**CONQUISTARE LA VISIONE  
PROSPETTICA**



**COGLIERE LE TRAIETTORIE**



**VISIONE FOCALIZZATA  
E PERIFERICA  
ALLARGATA**

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

## PERCEZIONE

## 8 ANNI



**MUOVERSI E SPOSTARSI RISPETTANDO IL TEMPO, LE PAUSE, MARCANDO GLI ACCENTI, LO SDOPPIAMENTO E IL RADDOPPIAMENTO DEL TEMPO**

**PERCEPIRE GLI ATTI RESPIRATORI NEL MOVIMENTO E NELLA STATICA**

**PERCEPIRE DURATE E STRUTTURE RITMICHE SEMPRE PIÙ AMPIE**



## RAPPRESENTAZIONE MENTALE

## 8 ANNI

1. Completare la capacità di **ORIENTARSI NELLO SPAZIO**
2. Definire **L'ASPETTO PROSPETTICO DELLO SPAZIO** che gli consente di giungere a percepire la posizione relativa degli oggetti e dei compagni, di **RAPPRESENTARLI MENTALMENTE E DI RIPRODURLI ANCHE GRAFICAMENTE** sia sul piano orizzontale sia verticale, o viceversa (acquisizione che si ripercuote nel disegno, nella geometria, nella geografia, ecc.)
3. Acquisire la capacità di **PERCEPIRE, MEMORIZZARE E RIPRODURRE, IN SPOSTAMENTO, UN PERCORSO NELLO SPAZIO** rappresentato graficamente su un cartoncino dopo averlo osservato per 3 minuti (per es. , fuori dalla palestra)

## RAPPRESENTAZIONE MENTALE

# 8 ANNI

4. **RAPPRESENTARE GRAFICAMENTE SE STESSO** (test dell'omino) con ricchezza di particolari (da 18 a 23 o più elementi) esprimendo movimenti e sentimenti
5. **IMITARE ESATTAMENTE NON A SPECCHIO** una posizione statica asimmetrica assunta da un modello (insegnante) dopo averla osservata per un tempo limitato
6. **PERCEPIRE, MEMORIZZARE E RIPRODURRE ESATTAMENTE GESTI DINAMICI** assai semplici eseguiti da un modello
7. Percepire e riprodurre graficamente strutture ritmiche di 6/7 suoni suddivisi in 2/3/4 sottogruppi;
8. Cogliere il ritmo di uno spostamento (prassico o espressivo) ancora semplice e riprodurlo (ad es., è in grado di riprodurre un semplice passo di danza in accordo con la musica: spazio + tempo + corpo proprio).  
Ciò rappresenta il momento d'avvio della strutturazione della

## RAPPRESENTAZIONE MENTALE DEL GESTO DINAMICO



## LO SVILUPPO PSICOMOTORIO

# 9 ANNI



## OBIETTIVI

9 ANNI

- Affinare la **PERCEZIONE E LA STRUTTURAZIONE DELLO SPAZIO - DEL CORPO PROPRIO - DEL TEMPO**
- Apportare rettifiche tramite la **DISSOCIAZIONE MOTORIA SUI PROPRI AUTOMATISMI**
- Utilizzare la **FUNZIONE PSICOMOTORIA DI AGGIUSTAMENTO CON RAPPRESENTAZIONE MENTALE IN SITUAZIONI DINAMICHE**
- **COGLIERE CONTEMPORANEAMENTE TUTTI GLI ELEMENTI DEL GESTO TECNICO** relativi ai tre campi percettivi: spazio + corpo proprio + tempo
- Cogliere gli elementi di un gesto non complesso, sia prassico sia espressivo (ad es. il passaggio degli ostacoli, il passo di danza) e, tramite la funzione psicomotoria di aggiustamento con rappresentazione mentale, realizzarlo in spostamento, rispettando i tre campi percettivi del gesto stesso : spazio + corpo proprio + tempo
- Realizzare **RAPPORTI SEMPRE PIÙ COSTRUTTIVI, COLLABORATIVI E APERTI VERSO TUTTI** i membri della classe parallelamente all'acquisizione di apprendimenti scolari sempre più complessi



## AGGIUSTAMENTO GLOBALE

9 ANNI

Il ragazzo/a a 9 anni ha già completato la funzione psicomotoria di aggiustamento globale ed è in grado di ricorrervi per

dieci anni il bambino vive pienamente la tappa del *corpo rappresentato dinamico* (9-12 anni)

**RISOLVERE I PROBLEMI DELLA VITA QUOTIDIANA E PER AFFINARE LE SUE CAPACITÀ ESPRESSIVE**



## PERCEZIONE

### 9 ANNI

- Imparare ad intervenire sui propri automatismi per apportarvi modifiche tramite la dissociazione motoria
- Conquistare il **RILASSAMENTO GLOBALE E SEGMENTARIO** anche in posizione allungata al suolo
- Diventare **CAPACE DI DISSOCIARE I MOVIMENTI DEGLI ARTI CONSERVANDO LA STABILITÀ POSTURALE**
- Prendere coscienza delle posizioni del bacino e del busto in rapporto agli arti e alla **MECCANICA RESPIRATORIA** e associare l'inspirazione alla contrazione e l'espirazione alla decontrazione



## RAPPRESENTAZIONE MENTALE

### 9 ANNI

1. Percepire, memorizzare e riprodurre, in spostamento, percorsi nello spazio, rappresentati graficamente su un cartoncino, dopo averli osservati per 3 minuti **CON IL PUNTO DI PARTENZA DI NON FACILE INDIVIDUAZIONE, AD ES. RUOTATO DI 90° O DI 180° RISPETTO ALL'ENTRATA IN PALESTRA**
2. **MEMORIZZARE E RIPRODURRE, SIA IN MOVIMENTO SIA GRAFICAMENTE**, una serie di evoluzioni nello spazio con un supporto musicale;
3. Conquistare una **VISIONE PROSPETTICA IN SITUAZIONI PRATICHE DINAMICHE NEL GIOCO E NELLE EVOLUZIONI DI GRUPPO**
4. Prendere coscienza delle sue possibilità di mantenere una **STABILITÀ POSTURALE SIA STATICA SIA IN MOVIMENTO**



## RAPPRESENTAZIONE MENTALE

# 9 ANNI

5. Conquistare e conservare la **COMPATTEZZA TRA IL BUSTO E IL BACINO** nel corso delle attività di movimento
6. Apprendere, tramite la funzione psicomotoria di aggiustamento con rappresentazione mentale, **PRASSIE VIA VIA SEMPRE PIÙ EVOLUTE E COMPLESSE**
7. **RIPRODURRE STRUTTURE RITMICHE AMPIE E ARTICOLATE** (7-8 suoni suddivisi in 2-3-4 sotto-gruppi)
8. **COGLIERE E RIPRODURRE IN SPOSTAMENTO STRUTTURE RITMICHE** accentuate con movimenti che richiedono un **FINE CONTROLLO TONICO**
9. **RIPRODURRE, IN ACCORDO CON LA MUSICA, UNA SUCCESSIONE DI PASSI** eseguita da un modello (insegnante) su un tema musicale, dopo averla osservata attentamente

## *LO SVILUPPO PSICOMOTORIO*

# 10-12 ANNI

**10-12 ANNI**

**A dieci anni il bambino  
vive pienamente la**

**TAPPA DEL CORPO  
RAPPRESENTATO  
DINAMICO**

**(9-12 anni)**

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

**OBIETTIVI**

**10-12 ANNI**

- Realizzare la dimensione espressiva del movimento in situazioni globali, percettive e di rappresentazione mentale passando da **SITUAZIONI CONCRETE A SITUAZIONI SEMPRE PIÙ ASTRATTE**
- Ampliare e arricchire le sue **CAPACITÀ DI PERCEZIONE E STRUTTURAZIONE DELLO SPAZIO - DEL CORPO PROPRIO - DEL TEMPO**
- **COGLIERE CONTEMPORANEAMENTE GLI ELEMENTI DEL GESTO RELATIVI AI TRE CAMPI PERCETTIVI**
- Intervenire sui propri automatismi per apportarvi **RETTIFICHE SEMPRE PIÙ RAFFINATE TRAMITE LA DISSOCIAZIONE MOTORIA**
- **PROGRAMMARE LA PROPRIA MOTRICITÀ** avvalendosi della funzione psicomotoria di aggiustamento con rappresentazione mentale in situazioni sia statiche sia dinamiche
- **ASSUMERE POSITIVAMENTE RUOLI DIFFERENTI** dimostrando di aver integrato le conquiste raggiunte in ambito motorio, cognitivo, relazionale: una persona che sa stabilire rapporti positivi con se stesso, con gli altri e con la realtà circostante

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

## AGGIUSTAMENTO GLOBALE

10-12 ANNI

## & PERCEZIONE

CONTINUA AD AFFINARE  
LA DIMENSIONE  
ESPRESSIVA NEL GESTO  
QUOTIDIANO E  
SPORTIVO



## RAPPRESENTAZIONE MENTALE

10-12 ANNI

1. Memorizzare e realizzare, nell'ambito di **UN SOLO INTERVENTO DIDATTICO, GLI SPOSTAMENTI NELLO SPAZIO, TATTICHE DI GIOCO, ECC**
2. **VALUTARE GLI ELEMENTI SPAZIALI IN SITUAZIONI COMPLESSE DI GIOCO FINALIZZATE**, all'attacco o alla difesa (lanci, passaggi, tiri, traiettorie, spostamenti, tattiche, schemi e strategie di gioco che richiedono precisi riferimenti spaziali, ecc.)
3. **PERCEPIRE, MEMORIZZARE, RAPPRESENTARSI MENTALMENTE E RIPRODURRE IN SPOSTAMENTO VARI PERCORSI NELLO SPAZIO** che gli vengono proposti rappresentati graficamente su un cartoncino, dopo averli osservati per 3 minuti lontano dal luogo di esecuzione della prova (es. fuori dalla palestra); il punto di partenza del percorso non deve essere di facile individuazione (ad se. ruotando di 180° o di 90° rispetto all'entrata della palestra)
4. **RIPRODURRE GRAFICAMENTE SU UN FOGLIO PERCORSI O EVOLUZIONI ESEGUITI DA ALTRI**
5. **PREDISPORRE ED ESEGUIRE UN PERCORSO DOPO AVERLO RAPPRESENTATO GRAFICAMENTE SU UN CARTONCINO.**

Il percorso può essere eseguito dai compagni



## RAPPRESENTAZIONE MENTALE

# 10-12 ANNI

6. **AFFINARE IL CONTROLLO DEI SEGMENTI CORPOREI** e localizzare con precisione il **GIOCO DELLE VARIE ARTICOLAZIONI E DELLE CONTRAZIONI MUSCOLARI**, durante attività sia statiche sia dinamiche via via più complesse
7. Proseguire la presa di coscienza ed il controllo del proprio **EQUILIBRIO POSTURALE ANCHE IN VOLO** e della compattezza e solidarizzazione tra il bacino e il busto in attività con valenza sia prassica sia espressiva
8. **APPORTARE FACILMENTE MODIFICHE TRAMITE LA DISSOCIAZIONE MOTORIA AI PROPRI AUTOMATISMI**
9. **REALIZZARE VARIAZIONI TONICHE** che determinano spinte, cedimenti, impulsi, ecc. in relazione ad successione di spostamenti e di azioni;
10. Realizzare un **CONTROLLO DELLA PROPRIA POSTURA** in varie situazioni sia statiche sia dinamiche: salti, passaggio di ostacoli, ecc..



## RAPPRESENTAZIONE MENTALE

# 10-12 ANNI

11. **PERCEPIRE, MEMORIZZARE, RAPPRESENTARSI MENTALMENTE E RIPRODURRE IN MOVIMENTO STRUTTURE RITMICHE COMPLESSE** e le loro diverse accentuazioni che sottendono ogni gesto dinamico anche di 7/8/9 suoni diversi in 4/5 sottogruppi
12. **PRODURRE E RIPRODURRE, ATTRAVERSO UNA SUCCESSIONE DI MOVIMENTI, STRUTTURE RITMICHE COMPOSTE DI 12 ELEMENTI** evidenziando in modo particolare 2/3/4 accenti anche in situazioni prassiche di movimento;
13. Eseguire passi di danza in accordo con le strutture ritmiche di brani musicali, **CURANDO ANCHE LA DIMENSIONE ESPRESSIVA DEL GESTO**



# AVVIAMENTO SPORTIVO

## AVVIAMENTO SPORTIVO

Una delle preoccupazioni più sentite dai genitori è quella di trovare lo **SPORT PIÙ ADATTO PER I PROPRI FIGLI**. Normalmente si cerca uno sport “completo” in assoluto.

Come è ovvio, non esiste uno sport veramente completo in assoluto, in quanto ogni attività fisica, quando viene indirizzata verso una specializzazione, promuove nel praticante certe caratteristiche a discapito di altre.

## AVVIAMENTO SPORTIVO

Probabilmente i due fattori primari che favoriscono l'affezione ad uno sport sono

**GIOCO**

e

**AGONISMO**

## AVVIAMENTO SPORTIVO

Il **GIOCO** è fondamentale per il bambino in quanto rappresenta lo strumento principe per la sua vita di relazione, per veicolare i suoi apprendimenti, inoltre

**RACCHIUDE IN SÉ TUTTI GLI ELEMENTI "SPORTIVI" ESSENZIALI PER PORRE LE BASI DI UNA SOLIDA FORMAZIONE PSICO-MOTORIA**

## AVVIAMENTO SPORTIVO

G  
I  
O  
C  
O



## AVVIAMENTO SPORTIVO

L'**AGONISMO** in particolare consente la manifestazione a livello simbolico di alcuni bisogni della persona del tutto naturali a queste età, quali **L'AGGRESSIVITÀ, L'AUTOAFFERMAZIONE, L'INTERAZIONE CON GLI ALTRI.**

L'agonismo dunque, se viene vissuto in un contesto organizzato, gestito e adeguatamente controllato da un educatore motorio preparato, funziona da **DECONGESTIONANTE PSICHICO, FAVORENDO LA CRESCITA PSICHICA ED EMOTIVA DELL'ALLIEVO.**

## AVVIAMENTO SPORTIVO

A  
G  
O  
N  
I  
S  
M  
O



**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

## AVVIAMENTO SPORTIVO

Iscrivere un bambino ad un corso di attività motoria, quindi, significa agire anche sul suo sviluppo psichico, oltre che su quello fisico.

**LA COSA IMPORTANTE È CHE  
L'ATTIVITÀ VENGA  
PROSPETTATA, DA TUTTI GLI  
ATTORI DI QUESTO PERCORSO  
COME UN QUALCOSA DI  
DIVERTENTE, CHE "È BELLO  
FARE".**

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

## AVVIAMENTO SPORTIVO

Non ha ragione di essere, dunque, il timore di alcuni genitori che il proprio figlio non possa diventare un campione se non comincia a specializzarsi in tenera età.

**È PIÙ PROVABILE L'ESATTO CONTRARIO.**

Risulta fondamentale che fin da piccolo acquisisca esperienze di movimento il più variegata possibile.

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

## AVVIAMENTO POLI SPORTIVO



**7-8 ANNI** **Tabella Filin**

**NUOTO**

**PARTI STIGIO**

**PARTI NAGGIO**

**GINNASTICA ARTISTICA**

**TENNIS**

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

**8-9 ANNI** **Tabella Fi**

**SCI DI FONDO**

**ACROBATICA**

**GINNASTICA SPORTIVA**

**TUFFI**

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

**PALLAVOLO** **Tabella Filin**




**PALLACANESTRO**

**10-11 ANNI**



**PATTINAGGIO**



**CANOTTAGGIO**



**CALCIO**



**HOCKEY**

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

**Tabella Filin**

**11-12 ANNI**

**ATLETICA LEGGERA**



**EQUITAZIONE**



**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

**12-13 ANNI**

# Tabella Filin

**PUGILATO**



**CICLISMO**

**A  
T  
L  
E  
T  
I  
C  
A**



**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

# Tabella Filin

**13-14 ANNI**

**LANCI DELL'ATLETICA LEGGERA**



**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Torino

## **Tabella Filin**

<b>7-8</b>	<b>Nuoto, pattinaggio artistico, ginnastica artistica, tennis</b>
<b>8-9</b>	<b>Acrobatica, ginnastica sportiva, tuffi, sci di fondo</b>
<b>10-11</b>	<b>Pattinaggio, canottaggio, calcio, pallacanestro, hockey, pallavolo</b>
<b>11-12</b>	<b>Atletica leggera (escluso lanci), tiro, equitazione</b>
<b>12-13</b>	<b>Pugilato, ciclismo, atletica pesante</b>
<b>13-14</b>	<b>Lanci dell'atletica leggera</b>