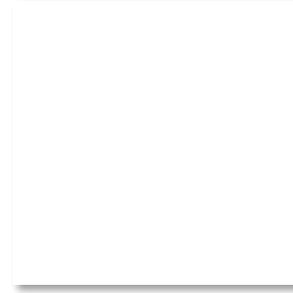




**Dipartimento
per lo sport**



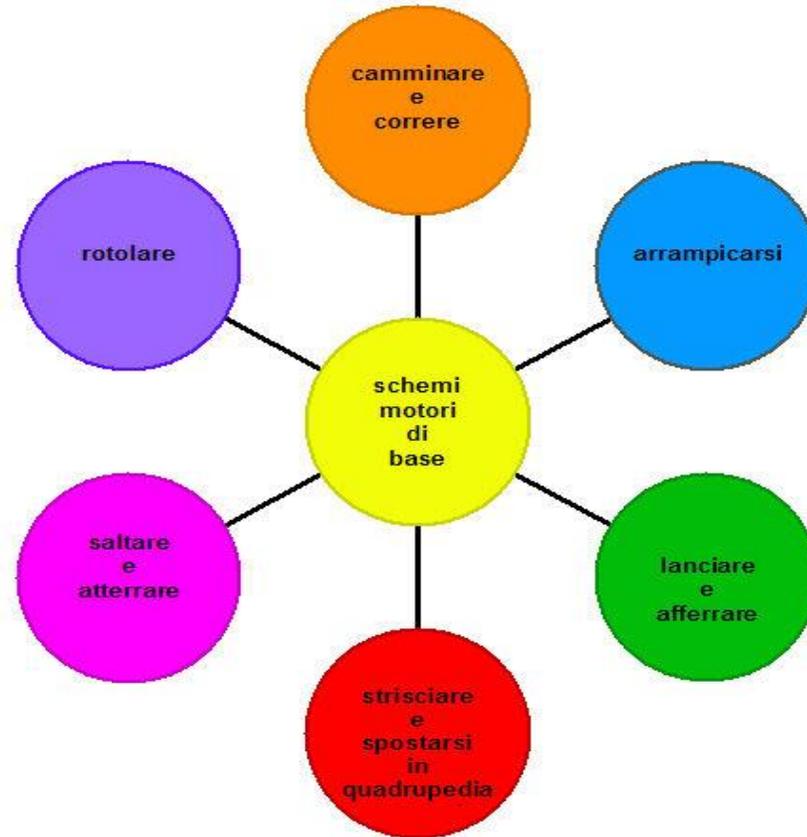
**SPORT
E SALUTE**

presentano

GYMCAMPUS X TUTTI



SCHEMI MOTORI DI BASE





SCHEMI MOTORI DI BASE

Gli Schemi Motori di Base sono le unità di base della motricità umana

Vengono definiti "*di Base*" perché sono strade d'attivazione neuro/motoria geneticamente prestabilite, proprie della specie umana (la cui caratteristica principale è la stazione eretta), necessarie alla sua sopravvivenza.

Tutta la motricità e tutte le successive attività di tipo sportivo sono costituite da questi elementi.





Importanza degli schemi di base

Imparare a utilizzare in modo efficace questi elementi di base significa, dal punto di vista Psico/Motorio, **aver stimolato in modo adeguato gli apparati nervosi centrali e periferici deputati all'analisi, alla sintesi ed all'elaborazione dei dati percettivi** e strutturato in modo compiuto il proprio **"Schema Corporeo"**, dal punto di vista sportivo significa avere la possibilità di accedere a qualsiasi tipo di **"abilità"** motoria.





Gli Schemi Motori di Base come **Camminare, Correre, Saltare, Lanciare ed Afferrare** rappresentano le unità di base dei movimenti umani; sono di origine filogenetica (*memoria della specie*) e rappresentano le basi su cui si costruiscono gli apprendimenti motori.

Dal loro affinamento, combinazione, variazione, nascono **le abilità sportive** perché le successive attività di tipo sportivo sono costituite da questi elementi.





Regolatori del movimento e degli SCHEMI MOTORI

I principali organi di senso che forniscono al cervello informazioni spaziali sono **la vista, il tatto, l'udito, la cinestesi**.

Le loro informazioni sono plurime anche in un solo istante in quanto l'integrità multisensoriale favorisce una più completa localizzazione degli oggetti e, dunque, di potenziali ostacoli.



Lo sviluppo degli schemi motori

Si manifestano secondo una precisa sequenza:

- ◆ La componente genetica
- ◆ La maturazione biologica (*precoce, tardiva*)
- ◆ Stimolazione ambientale

La sequenza è generale, il ritmo di sviluppo individuale, ognuno include il precedente.

Si formano e si consolidano in forma spontanea (*senza un apprendimento cosciente*), preferibilmente sotto forma di gioco. **Il loro sviluppo è favorito dalla ricchezza delle esperienze motorie.**



Mappa degli S.M.B.

7°/9° Mese – strisciare

9°/11° Mese – andare carponi

11°/14° Mese – camminare

Dalla fine del I fino al III anno di vita:

Camminare, Salire, Saltare in basso, Correre, Saltellare, Saltare, Rotolare, Spingere, Tirare, Fare capovolte, Arrampicarsi, Stare appeso e dondolare, Inizi di presa al volo, Varie forme di lancio ...

Dai 3 ai 7 anni si affinano gli schemi acquisiti e si effettuano variazioni e combinazioni





CONDOTTE MOTORIE DI BASE

(Deambulare) – CAMMINARE – CORRERE – SALTARE
STRISCIARE – ROTOLARE

EQUILIBRARSI

ARRAMPICARSI

LANCIARE – AFFERRARE

SPINGERE – RESPINGERE





CAPACITÀ E ABILITÀ MOTORIE

Lo sviluppo delle capacità motorie deve essere multilaterale, tenendo presenti, sin dall'inizio, le caratteristiche della disciplina scelta.

Mentre le capacità uniscono e specializzano gli S.M.B., le **abilità** aggiungono il gesto tecnico che caratterizza lo sport.

Il repertorio di abilità motorie deve essere molto ricco e la proporzione tra abilità generali e specifiche (*che sono prevalenti*) dipende dallo sport scelto.





ESEMPI DI ATTIVITÀ PRATICA

Deambulare & Camminare

Dal **carponare** con le tecniche più varie, in tutte le posizioni e direzioni, si evolve la deambulazione fino a **camminare**:

- Variando la posizione e stazione del corpo
- Variando gli equilibri
- Variando la direzione
- Variando il ritmo
- Variando le sequenze





CORRERE

L'evoluzione del camminare diventa:

spingere energicamente per aumentare l'ampiezza del movimento ed effettuare una piccola fase di volo tra i due appoggi.

La corsa non necessariamente ha l'aumento della velocità di spostamento che può variare secondo lo sbilanciamento del corpo.

Anche la corsa varia con gli stessi parametri del camminare.





SALTARE

Spingere energicamente con gli arti per aumentare l'ampiezza del movimento ed effettuare una pronunciata fase di volo

Parametri di variazione del SALTARE:

Variare la posizione e stazione del corpo

Variare gli equilibri

Variare la direzione

Variare le sequenze





Antepulsioni e retropulsioni del gesto motorio degli arti superiori

Antepulsione: movimento proprio della spalla nel quale l'arto superiore viene portato avanti al quale si collegano tutte le azioni dell'arto da dietro-basso-avanti-alto-dietro.

Retropulsione: movimento proprio della spalla, per mezzo del quale l'arto superiore viene portato indietro. Allargato, poi, a tutti i 360° di escursione del braccio dall'alto-avanti-basso-dietro.





*L'attività pratica consentirà di approfondire
ed arricchire questi appunti*





IL GIOCO





Gioco come preparazione alla vita. Gioco come imitazione degli adulti.
Come se nel gioco infantile noi dovessimo ricercare la verità...
Perché il gioco possa adempiere alla sua funzione, occorre non turbare
l'intrinseca spontaneità...
All'inizio il mondo del bambino è confinato entro le pareti del grembo
materno, un mondo caldo, sicuro isolato dalla vita esterna entro uno dei
sistemi di sospensione più Ingegnosi ed efficaci che esistono.
I bambini possono subire un ritardo mentale se non ricevono dalla madre,
le attenzioni dovute.





Se nessuno ha stimolato una risposta positiva mediante la carezza o il gesto o attraverso il discorso diretto, non vi è reazione da parte del bambino...

Il bambino col tempo collauda i suoi poteri fisici appena scoperti. Il rumore degli oggetti che cadono è in se una soddisfazione: il piacere consiste nell'essere lui la causa.

Se non possono giocare, i bambini non soltanto sono privati dei mezzi di apprendimento fondamentali, ma creano molti problemi di comportamento. Bisogna prendere sul serio ciò che i bambini dicono e fanno.





La caratteristica essenziale del gioco è il fatto che esso prende inizio dal bambino stesso che sceglie a che cosa giocare; il gioco, insomma, ha un fine a se stesso.

Nel gioco il bambino è libero da restrizioni e può gratificare se stesso, così come può sperimentare senza il rischio del fallimento

Il gioco ha anche una funzione di scarico di energia che impedisce l'accumulo della frustrazioni.

Nel gioco, inoltre, pare che il bambino carichi le sue batterie e trovi nuove energie.



Il gioco è la principale attività del bambino nella sua infanzia.

Non ha finalità utilitaristiche, ma è un fenomeno spontaneo.





CONTENUTO EDUCATIVO DEL GIOCO

E' costituito da attività piacevoli, ricercate e attese e quindi, se fatto bene, nel momento più propizio, può costituire un premio e come tale essere educativo.

Permette di rivelare le inclinazioni temperamentali e quindi la natura psicologica dei bambini, dando all'educatore la possibilità di interventi opportuni e adeguati al loro comportamento.

E' spesso un rilevante attivatore delle grandi funzioni dell'organismo.

- E' di grande utilità pedagogica perché dà al bambino la possibilità di estrinsecare e di far esplodere le sue esuberanti energie e quindi assolve funzione di riequilibratore delle condizioni biologiche.

Sotto il profilo motorio, il gioco rappresenta un mezzo di ginnastica spontanea, libera da schemi precisati.





STRUMENTO COGNITIVO

perché promuove
l'esplorazione e la conoscenza
di sé, degli altri e del mondo

STRUMENTO LINGUISTICO

perché utilizza un
linguaggio specifico

STRATEGIA DIDATTICA

perché motiva
piacevolmente il lavoro

IL GIOCO

STRUMENTO DIDATTICO

perché favorisce
l'apprendimento
attraverso il vissuto

STRUMENTO FORMATIVO

perché crea occasioni di
confronto e di verifica



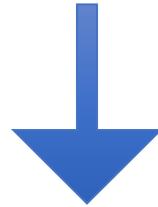
Giocando, i bambini...

- imparano le regole del gruppo;
- si rendono conto della concretezza delle proprie azioni;
- comprendono il male che possono provocare alcuni eccessi;
- acquisiscono la diplomazia necessaria a riallacciare relazioni che si sono raffreddate.



GIOCO

Sviluppo della corteccia frontale



**assottigliamento delle competenze sociali, della
comprensione dell'altro**





Finalità educative generali:

Sviluppare il senso di responsabilità
nella vita sociale e culturale

Rispettare le regole

Rispettare l'ambiente

Affrontare le proprie paure

Dimostrare coraggio

Migliorare la concentrazione





Finalità educative generali:

Adoperare il sapere (conoscenze) e il fare (abilità) come occasioni per sviluppare armonicamente la propria personalità in tutte le direzioni per agire in maniera matura e responsabile.

Attivare modalità di lavoro cooperativo

Vivere una relazione educativa significativa al di fuori del contesto scolastico standard





Prerequisiti:

Abilità motorie di base:

Camminare

Correre

Lanciare

. Saltare



Indicatori dei prerequisiti:

L'alunno sa camminare in linea retta: avanti – indietro – verso destra – verso sinistra

L'alunno sa correre avanti per almeno 200 metri a ritmo di corsa lenta (riuscendo a conversare con il compagno)

L'alunno sa lanciare in avanti un oggetto (palla) che pesa circa 200 grammi ad almeno tre metri di distanza

L'alunno sa saltare verso l'alto un ostacolo di 30 cm di altezza con una rincorsa di 5 metri

L'alunno sa effettuare un salto in lungo di 60 centimetri da fermo a piedi uniti

L'alunno sa riconoscere e rispettare la sua soglia del dolore

TEMPI

Per ogni disciplina i tempi sono variabili e previsti nei singoli piani di lezione. L'attività può globalmente essere inserita in qualunque momento della calendarizzazione della programmazione del Tecnico e richiede unità di apprendimento di almeno un paio di mesi per disciplina.



VERIFICA E VALUTAZIONE:

Dopo **prove d'ingresso** che determinino il singolo livello di possesso dei prerequisiti, si procede a **piani di lavoro personalizzati** in cui la classe procede per gruppi di livello omogeneo, ma variabile.

Procedendo a periodiche **verifiche formative**, si ricostituiscono i livelli con l'obiettivo di portare tutti al raggiungimento degli obiettivi minimi che il singolo docente ha previsto per la sua classe.

Il raggiungimento degli obiettivi finali della singola unità di apprendimento (a loro volta gradino iniziale per il lavoro successivo) viene verificato con **verifiche sommative**



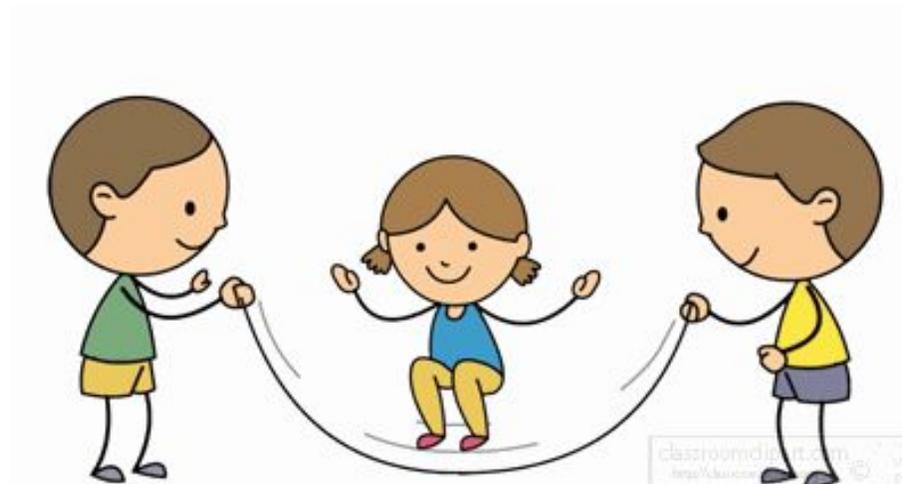


Per quanto riguarda LA GINNASTICA occorre tenere presenti quattro aspetti:

- 1) che il sistema nervoso è immaturo
- 2) che lo scheletro non è completamente ossificato
- 3) un nesso degli ormoni della crescita sullo sviluppo dell'organismo
- 4) il grande potenziale di riserva degli organi della circolazione



- Stabilita la finalità, quello che cambia per ogni età evolutiva è la **forma**.
- Un determinato tipo di esercizio non può essere compiuto in modo uniforme a tutte le età, ma deve essere opportunamente differenziato in considerazione delle strutture somatiche, funzionali e psicologiche differenti nelle diverse età.

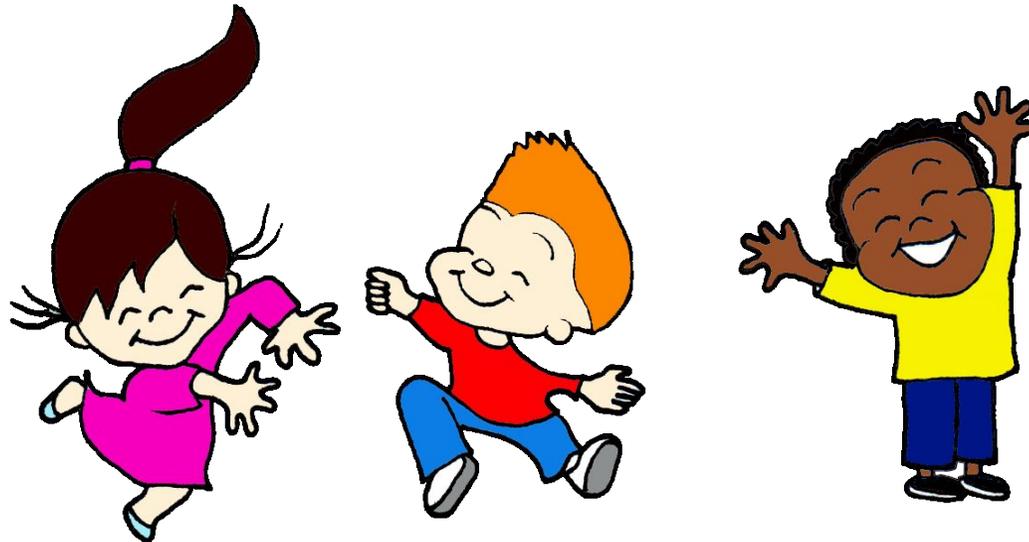




ETA'	"FORMA"	ATTIVITA'	CARATTERISTICHE
3-4-5 anni	Ricreativa	Esercizi imitativi e sottoforma di gioco	Imitazione diretta
6/7 anni	Abilitativa	Esercizi imitativi e sottoforma di gioco	Imitazione espressiva (interpretazione personale)
8/10 anni	Pre-tecnica	Attività pre-tecniche Giochi più di regole	Emulazione sportiva



- Si basano sullo spirito imitativo che è molto spiccato a quest'età.
- Sono esercizi che, esemplificati dall'insegnante, vengono ripetuti immediatamente dai bambini.





IMITAZIONE DIRETTA (bambini di 3-4 anni)

- Il bambino ripete i gesti che ha visto compiere dall'insegnante, ma non concorre all'esecuzione con apprezzabile apporto personale.
- Il gesto è più quello dell'insegnante che quello dell'immagine da lui suggerita.
- LEZIONE FAVOLEGGIATA...

IMITAZIONE ESPRESSIVA (bambini di 5-6 anni)

- Il bambino profonde nel gesto tutta la sua fervida fantasia.
- S'immedesima nell'azione e vi partecipa con una impronta personale, interpretativa, emotiva.





IL GIOCOSPORT



Attività motorie di Giocosport

=

utilizzo in forma originale, organizzata e finalizzata delle Abilità Motorie (semplici o combinate) in termini di assunzione di Abilità Specifiche.



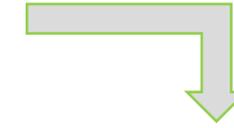


IL GIOCOSPORT DELLA GINNASTICA



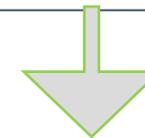
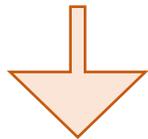


Tradizionalmente attenta alla dimensione educativa delle attività motorie, la Ginnastica fonda le proprie proposte di Giocosport su:



**complesso delle
attività motorie di
base**

**individuazione di abilità
motorie specifiche della
Ginnastica**



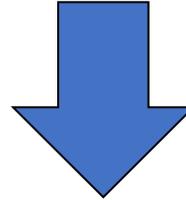
**Funzionali allo
sviluppo degli SMB e
delle capacità motorie**

Costituiscono la graduale conquista e padronanza di quelle abilità, quali rotolamenti, volteggi, rovesciamenti, lanci e riprese, etc., indispensabili per una consapevole pratica del Giocosport

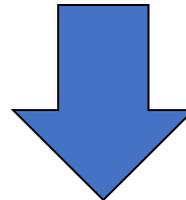




Più diversificate sono le esperienze di movimento

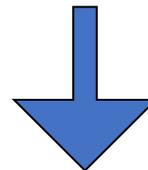


Più ampio sarà il bagaglio motorio personale



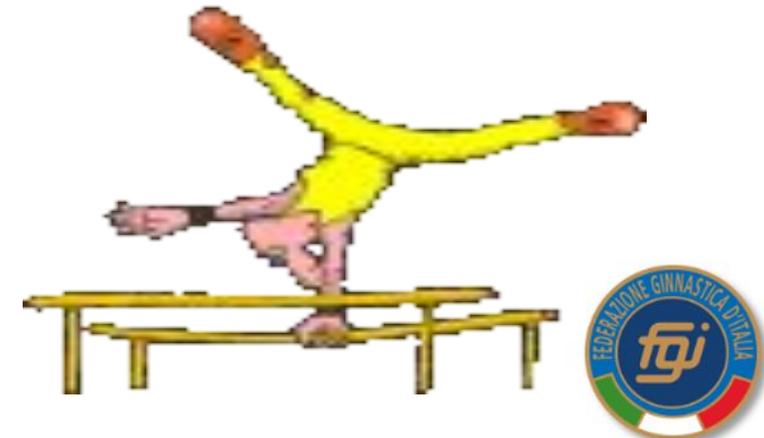
Maggiore sarà la padronanza motoria

ciò comporta





- Maggiore percezione e conoscenza corporea
- Maggiore coordinazione oculo-manuale
- Maggiore organizzazione spazio-temporale
- Maggiore coordinazione dinamica generale

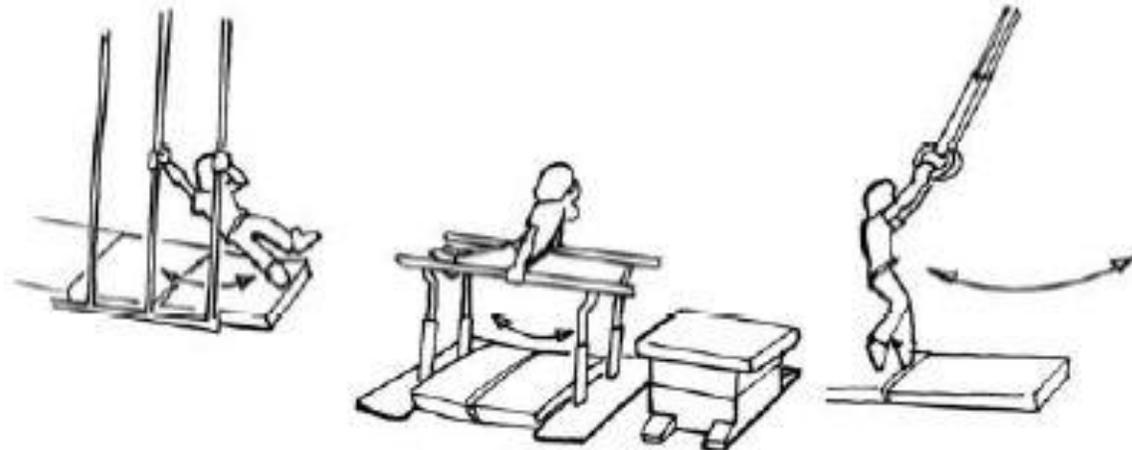


Comune denominatore nella presentazione di ogni
attività dovranno essere:

- la **LUDICITA'**

e

- la **VARIETA'**





VARIABILI DA CONSIDERARE QUANDO SI PROPONE UN GIOCO

- Rispetto delle regole
- Età e genere
- Tempi e durata
- Spazi e dimensioni, anche in relazione alla prevenzione e alla sicurezza.
- Equilibrio nel proporre esercizi conosciuti e nuovi (esempio: necessità della presenza di un tecnico nello svolgimento dell'elemento).



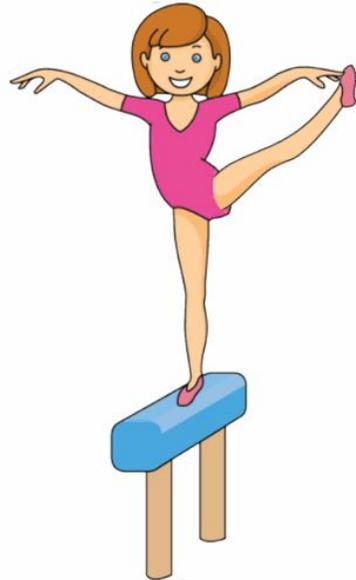
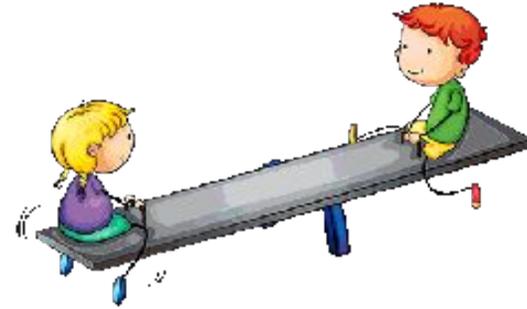


- Cambiare spesso le squadre per favorire la socializzazione
- Conoscere le principali finalità primarie del gioco e quelle secondarie
- Flessibilità delle richieste (da quelle più semplici a più difficili).
- Tutti devo essere capaci a farlo



**Per un bambino la cosa più importante è divertirsi,
quindi un'ottima soluzione è tradurre tutto in forma
di gioco.**





**«Un bambino che non gioca con altri bambini
è un bambino a rischio, o meglio, un adulto a
rischio»**

Oliverio)

(A.



*“Il bambino che non gioca non è un bambino,
ma l’adulto che non gioca ha perso per
sempre il bambino che ha dentro si sé”*

(Pablo Neruda)





IL GRUPPO di COORDINAMENTO



Giorgio Colombo
Emiliana Polini
Riccardo Brillì
Maria Luisa Ruspi
Pietro Natalicchio
Giusy Ancona

Andrea Massaro
Roberto Gemme
Elisabetta Boni
Ilenia Cosenza
Valter Micciché
FGI - uffici

Grazie per l'attenzione e

