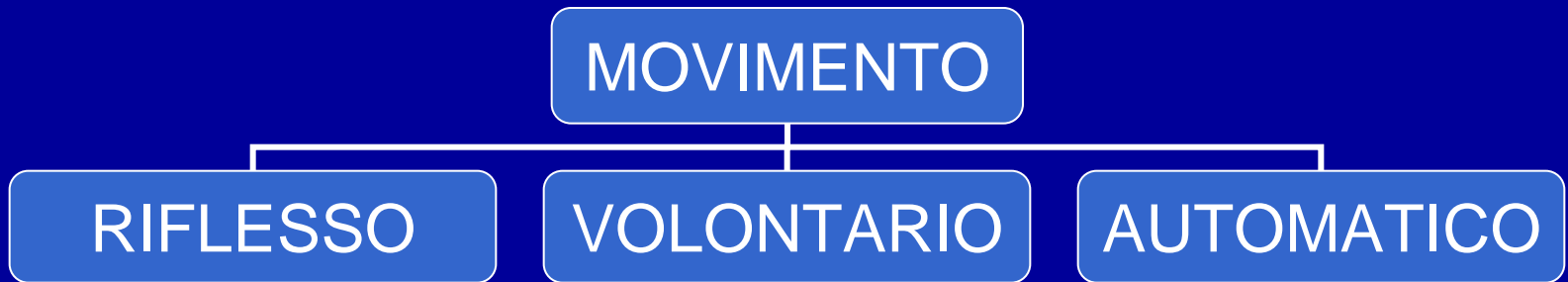


Metodologia delle attività motorie e sportive

Ogni istante della vita dell'uomo è
caratterizzato dal



MOVIMENTO

RIFLESSO

Avviene in risposta a stimolazioni dei recettori periferici che arrivano al midollo spinale senza raggiungere il cervello.

VOLONTARIO

Prevede l'elaborazione delle stimolazioni esterne ed interne e la formazione di un programma di azione da parte del cervello.

AUTOMATICO

E' un movimento, in precedenza volontario, che per essere stato più volte ripetuto, viene eseguito senza il controllo costante della coscienza.

Un atleta nell'eseguire un gesto sportivo...



VEDE il canestro,
SENTE la palla

DECIDE di tirare a
canestro



ORGANIZZA il suo
movimento di tiro
tenendo conto dei
compagni, degli
avversari, dello spazio
che ha a disposizione.

COMANDA ai suoi
muscoli di
CONTRARSI o
RILASCIARSI per
effettuare quel
movimento.

CONTROLLA se il suo
movimento riesce ed
eventualmente lo
corregge.

Esegue un movimento volontario

dunque...

COME NASCE UN GESTO MOTORIO-SPORTIVO

SENSOPERCEZIONE

Attraverso i recettori esterni si percepiscono informazioni dall'ambiente.

Contemporaneamente arrivano al S.N.C., attraverso i propriocettori, informazioni sullo stato di contrazione e decontrazione muscolare e sulla dislocazione dei segmenti corporei.



SCHEMI MOTORI e ABILITÀ MOTORIE

Si realizza il movimento sulla base degli schemi e delle abilità motorie possedute.

CONDIZIONE ORGANICA

I muscoli si contraggono con forza e rapidità adeguate allo scopo e per il tempo necessario all'azione da svolgere, grazie alle modificazioni dei grandi apparati (cardiocircolatorio e respiratorio).



COORDINAZIONE

Il S.N.C., mettendo a confronto le afferenze con le sue conoscenze e le necessità dell'azione, formula un programma ed ordina alla muscolatura di eseguire l'azione motoria regolandone l'esecuzione.

I FATTORI DELLA PRESTAZIONE MOTORIO-SPORTIVA

Conoscenze motorie acquisite
(*schemi motori*)

Capacità tattiche



Capacità motorie

- **Sistema sensoperceptivo**
- **Coordinazione**
- **Condizione organica**
- **Flessibilità**

Abilità motorie e sportive

Altro

- **Fattori psicologici**
(interesse – disponibilità – motivazione - ...)
- **Fattori strutturali e auxologici**
(misure antropometriche – maturazione biologica)

SISTEMA SENSO PERCETTIVO

SCHEMI MOTORI

CAPACITÀ MOTORIE

ABILITÀ
MOTORIE e SPORTIVE

CAPACITÀ TATTICHE

ALTRO



Prestazione
Motorio-sportiva

LE CAPACITÀ MOTORIE

Permettono di riconoscere, interpretare e differenziare le informazioni che provengono dal nostro corpo e dall'ambiente esterno.

**CAPACITÀ
SENSOPERCETTIVE**



**CAPACITÀ
COORDINATIVE**

Permettono di apprendere, controllare, organizzare e trasformare i movimenti in modo rapido, armonico, efficace, adeguato allo scopo, ...

Permettono di eseguire movimenti in modo rapido, per lungo tempo, con la dovuta forza.

**CAPACITÀ
CONDIZIONALI**

È la capacità di compiere movimenti di ampia escursione.

MOBILITÀ ARTICOLARE

BAMBINO/A 5 - 7 anni



L'ESUBERANZA MOTORIA

Area Corporeo/motoria



spiccato impulso a muoversi

dal pensiero intuitivo-preoperatorio
al pensiero operatorio-concreto-egocentrico



Area Cognitiva

Area Socio-affettiva



dallo spontaneismo alla collaborazione

finalità didattica:

**alfabetizzazione
motoria**

BAMBINO/A 8 - 10 anni



Area Corporeo/motoria

comportamento motorio più controllato ed adeguato alle diverse situazioni

Area Cognitiva

stadio dell'intelligenza logico-concreta

Area Socio-affettiva

la scoperta dell'altro verso la socializzazione cooperativa

LA SCOPERTA DELL'ALTRO

finalità didattica:

Formazione motorio-sportiva di base

RAGAZZO/A 11 - 13 anni

**IL MOVIMENTO CHE
CONQUISTA**



Area Corporeo/motoria

da una notevole padronanza motoria a un'apparente stasi o addirittura regressione della motricità

Area Cognitiva

inizio dello sviluppo logico-formale-astratto

Area Socio-affettiva

il gruppo come ricerca di identità

finalità didattica:

avviamento sportivo

GIOVANE 14 anni in poi ...



**LA GRANDE
ESPLORAZIONE**

Area Corporeo/motoria

Area Cognitiva

riarmonizzazione e
stabilizzazione del
movimento

stadio dell'intelligenza
logico-formale-astratta

Area Socio-affettiva

**crisi d'identità
valorizzazione delle
esperienze**

finalità didattica:

specializzazione sportiva

METODO

DEDUTTIVI

- il metodo *prescrittivo – direttivo*
- il metodo *misto* (sintetico-analitico-sintetico)
- il metodo dell' *assegnazione dei compiti*



stile
DIRETTIVO

Danno grande importanza al ruolo dell'insegnante (allenatore – istruttore) che non solo propone ma indica la soluzione del compito motorio da risolvere.

VANTAGGI

Possono facilitare il controllo dello svolgimento del programma riducendo i tempi dell'apprendimento, rendendo le correzioni più mirate alle singole azioni e/o al singolo gesto.

SVANTAGGI

È presente una eccessiva prescrittività e direttività che limita e spesso inibisce la creatività degli allievi.

□INDUTTIVI

- il metodo della *risoluzione dei compiti*
- il metodo della *scoperta guidata*
- il metodo della *libera esplorazione*



**stile
NON
DIRETTIVO**

Si caratterizzano per la libertà lasciata agli allievi nella ricerca della soluzione del compito motorio sia pure con una guida che l'istruttore può dare, ma non inibendo l'impegno intellettuale creativo.

VANTAGGI

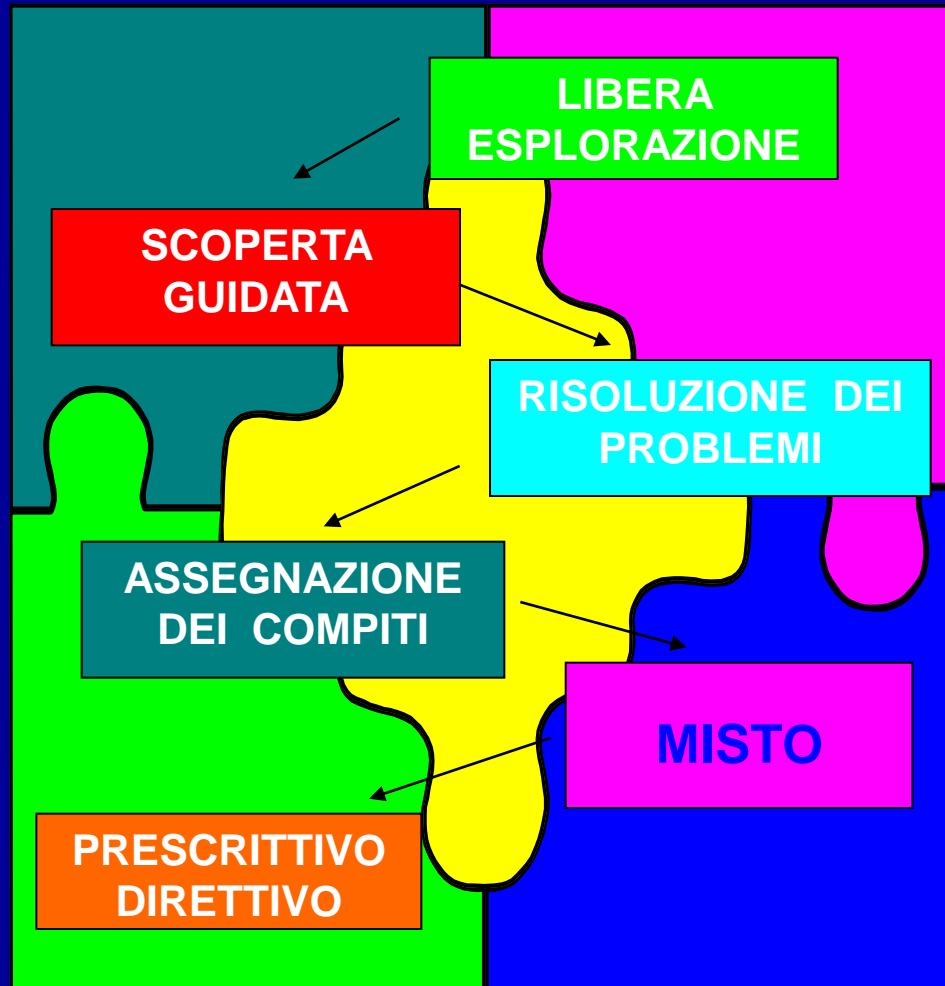
Si esalta la creatività degli allievi.

SVANTAGGI

Non è facile controllare lo svolgimento del programma e i tempi di apprendimento sono abbastanza lunghi.

INTERAZIONE TRA METODI

Fasi progressive di applicazione dell'interazione tra i metodi come percorso di apprendimento di abilità motorie e sportive:



I FATTORI DELLA PRESTAZIONE

Conoscenze
motorie
acquisite
(schemi motori
)

Capacità
motorie

Abilità
motorie
e
sportive



Fattori
strutturali e
auxologici
misure
antropometriche
e
maturazione
biologica

Requisiti
relativi ai tratti
della
personalità
interesse –
disponibilità
motivazione

Capacità
tattiche

CONOSCENZE MOTORIE ACQUISITE

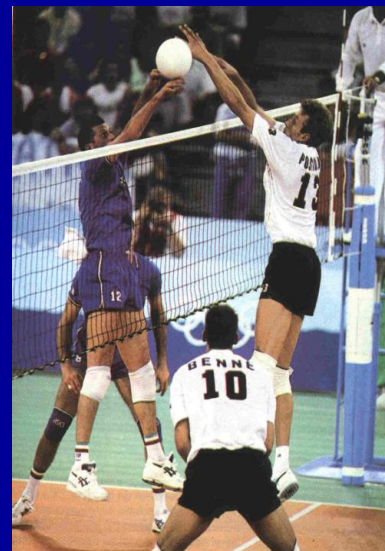
schemi motori



**LANCIARE (tirare) -
SALTARE**



SLANCIARE - ABDURRE



COLPIRE - SALTARE



ARRAMPICARE

schemi motori



CORRERE



ROTOLARSI



CALCIARE-COLPIRE

CAPACITÀ MOTORIE



Cap. **SENSOPERCETTIVE**

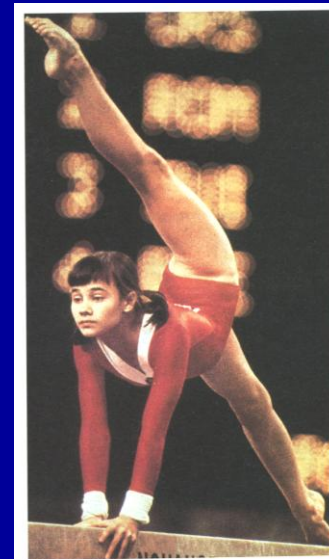
Cap. **COORDINATIVE**





Cap. CONDIZIONALI

MOBILITÀ ARTICOLARE



CAPACITÀ SENSO- PERCETTIVE

Attraverso gli analizzatori l'individuo è in grado di stabilire un rapporto con l'ambiente esterno e di ricevere e comprendere, in maniera corretta, le informazioni provenienti dall'interno del suo corpo.

Discriminazione
VISIVA



Discriminazione
UDITIVA

Discriminazione
TATTILE

Discriminazione
PROPRIOCETTIVA

CAPACITÀ COORDINATIVE

possono essere definite come capacità di organizzare, controllare e regolare il movimento: dipendono dalla funzionalità degli organi di senso e del S. N. C.

C.C. GENERALI

La capacità di direzione e controllo dei movimenti

La capacità di adattamento e di trasformazione dei mov.

La capacità di apprendimento motorio



C.C. SPECIALI

Destrezza fine

Cap. di orientamento

Cap. di equilibrio

Cap. di ritmizzazione

Cap. di combinazione m.

Cap. di anticipazione

Elasticità del movimento

Cap. di differenziazione spazio-temporale

Fantasia motoria

Capacità ideo-senso-motoria

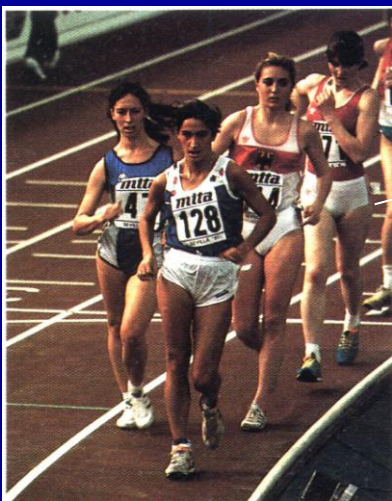
CAPACITÀ CONDIZIONALI

sono quell'insieme di capacità determinate da fattori metabolici, bioenergetici, dipendono cioè dalle disponibilità di energia e sono quindi collegate agli aspetti morfo-funzionali dell'organismo e a fattori quali sesso, età, statura, massa muscolare,



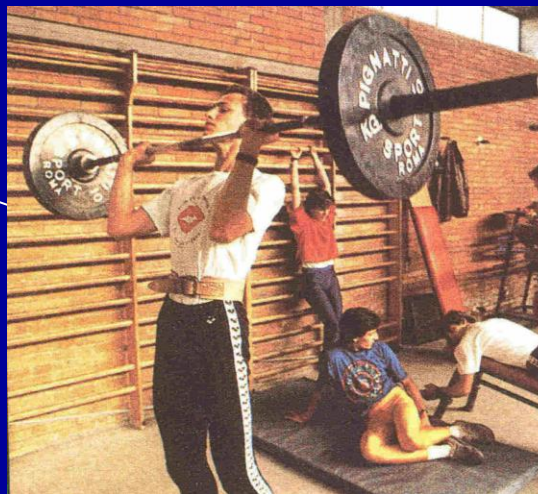
RAPIDITÀ

- *di reazione*
- *di singoli movimenti o di azione*
- *di massima frequenza dei mov.*



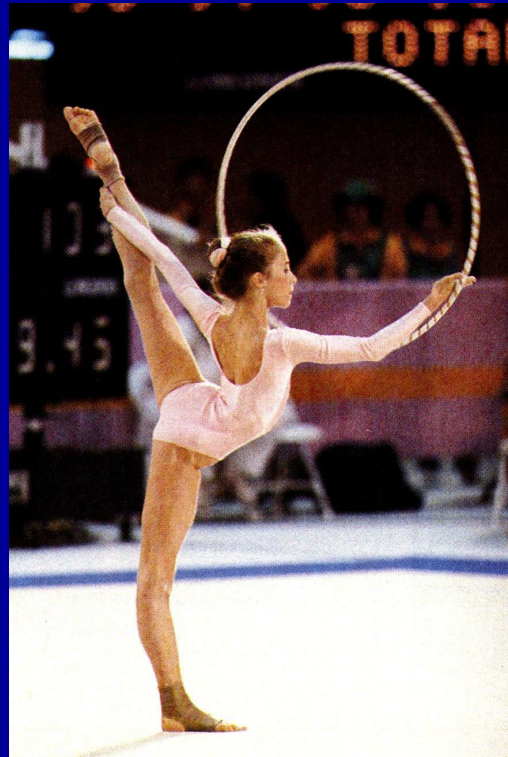
RESISTENZA
generale
specifica

FORZA
massimale
rapida
resistente



Mobilità articolare – flessibilità

è una capacità non classificabile né fra le coordinative né fra le condizionali, in quanto presenta caratteristiche intermedie. È la capacità di eseguire in modo coordinato movimenti con la massima ampiezza ed escursione articolare.



ABILITÀ MOTORIE

Sono forme di movimento derivate dalla combinazione tra schemi motori e capacità motorie, che attraverso la ripetizione, anche se in modi variati dal punto di vista qualitativo e quantitativo, si sono consolidate ed in parte automatizzate, e non richiedono per la loro effettuazione l'intervento costante della volontà.

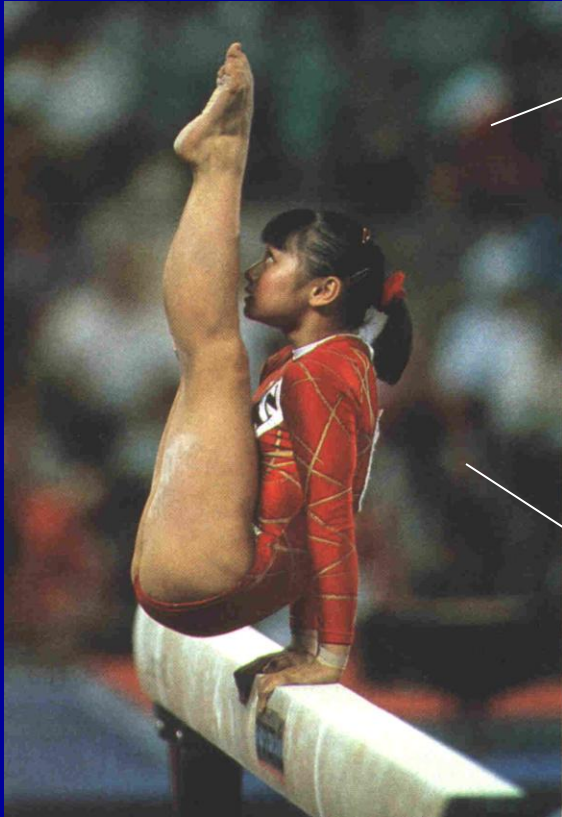
ABILITÀ SPORTIVE

Sono abilità motorie specializzate; per arrivare all'acquisizione delle quali è necessario, comunque, partire dal sistema senso-motorio, sviluppando gli schemi motori e gli schemi posturali sui quali si costruiscono le capacità coordinative e condizionali, che interagendo fra di loro permettono l'acquisizione di abilità motorie generali e di seguito tecnico-sportive.

CAPACITÀ TATTICHE

***Capacità di impiegare mezzi ed accorgimenti tecnici per battere l'avversario e raggiungere lo scopo (es.: scelta di un determinato gioco di attacco in funzione dello schieramento difensivo).
Si basano sulle esperienze pregresse e sullo sviluppo delle capacità motorie e abilità tecnico-sportive.***

REQUISITI RELATIVI AI TRATTI DELLA PERSONALITÀ



FATTORI PSICOLOGICI

- *Interesse per l'attività*
- *Disponibilità*
- *Volontà*

MOTIVAZIONE

Soddisfazione di bisogni:

rapporti umani – emozioni significative
fisiologici – appagamento – piacere
allegria – autorealizzazione – stima
raggiungimento di un risultato

....

FATTORI STRUTTURALI e AUXOLOGICI

**MATURAZIONE
del
S.N.C.**

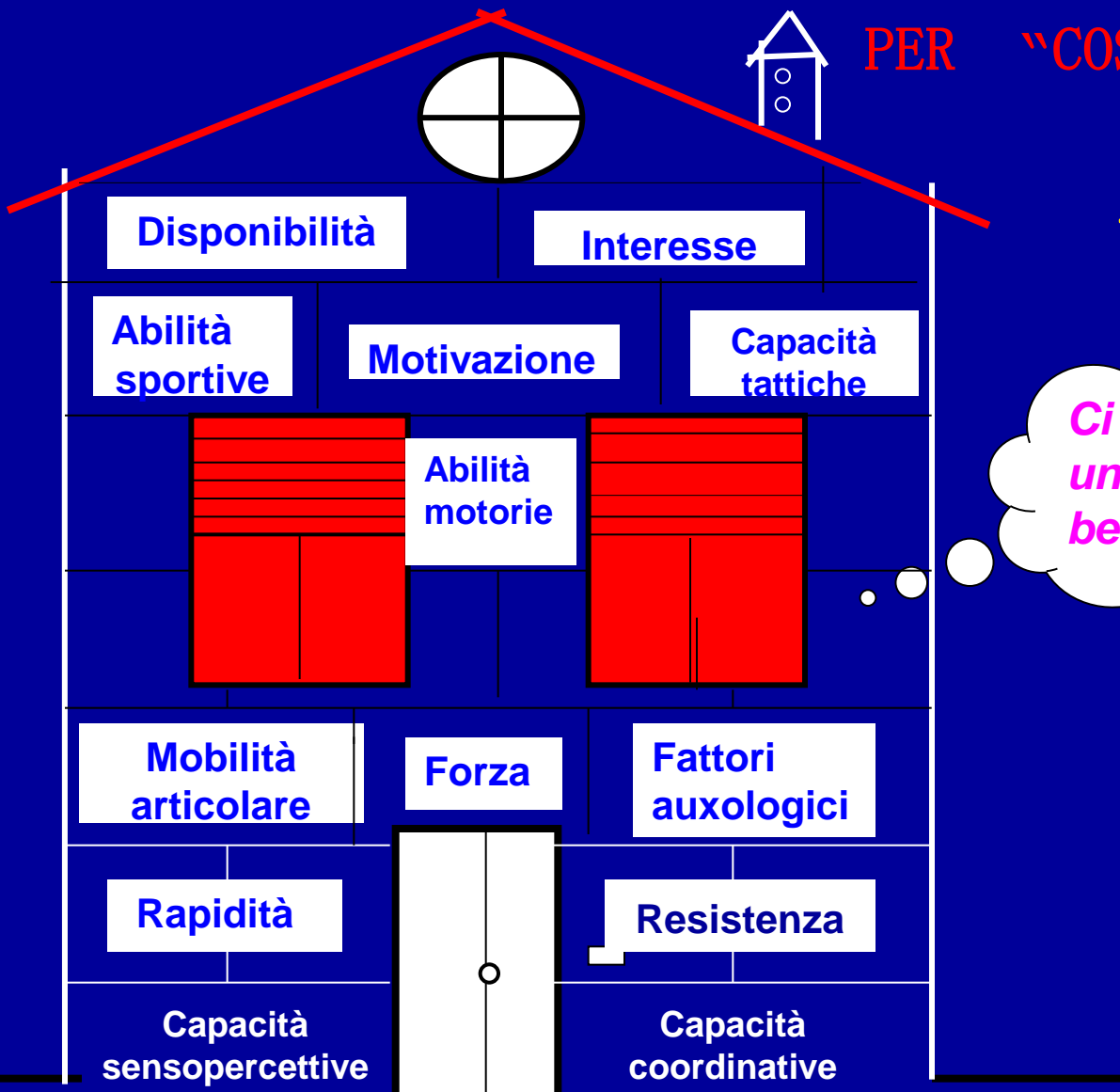


**MISURE
ANTROPOMETRICHE**

**STADIO
di
ACCRESIMENTO**

PER "COSTRUIRE" UN...

ATLETA



*Ci vuole
un fisico
bestiale*

CONOSCENZE MOTORIE ACQUISITE (SCHEMI MOTORI)
esperienza pregressa