

LO SVILUPPO MOTORIO DEL FANCIULLO

IL PROCESSO INSEGNAMENTO - APPRENDIMENTO

LA COMUNICAZIONE DIDATTICA
LA MOTIVAZIONE

CORSO ISTRUTTORI 1° LIVELLO
FIJLKAM

25 MARZO 2023
MESTRE - VE

Relatore: **Prof.ssa Maria Rosa Fanzago**
Docente della Scuola Reg. dello Sport

OBIETTIVI

- EDUCARE A CORRETTI STILI DI VITA

OB. Educativo

- AMPLIARE IL BAGAGLIO MOTORIO

OB. Tecnico

- COME OSSERVARE GLI APPRENDIMENTI DEGLI ATLETI

OB. Sociali - Affettivo relazionali



1

LO SVILUPPO DEL FANCIULLO

1- SVILUPPO FISICO

2 - SVILUPPO MOTORIO

3 - SVILUPPO PSICOMOTORIO

IL BAMBINO E L'ALTRO



IL BAMBINO E IL CORPO



Formazione del Sistema Nervoso dal 14° giorno



MIDOLLO SPINALE
inizia a svilupparsi dal 14
giorno di gestazione

TESSUTO CARDIACO
Battito del cuore

**VIA VIA TUTTI GLI ALTRI
TESSUTI CHE VANNO A
FORMARE GLI ORGANI**

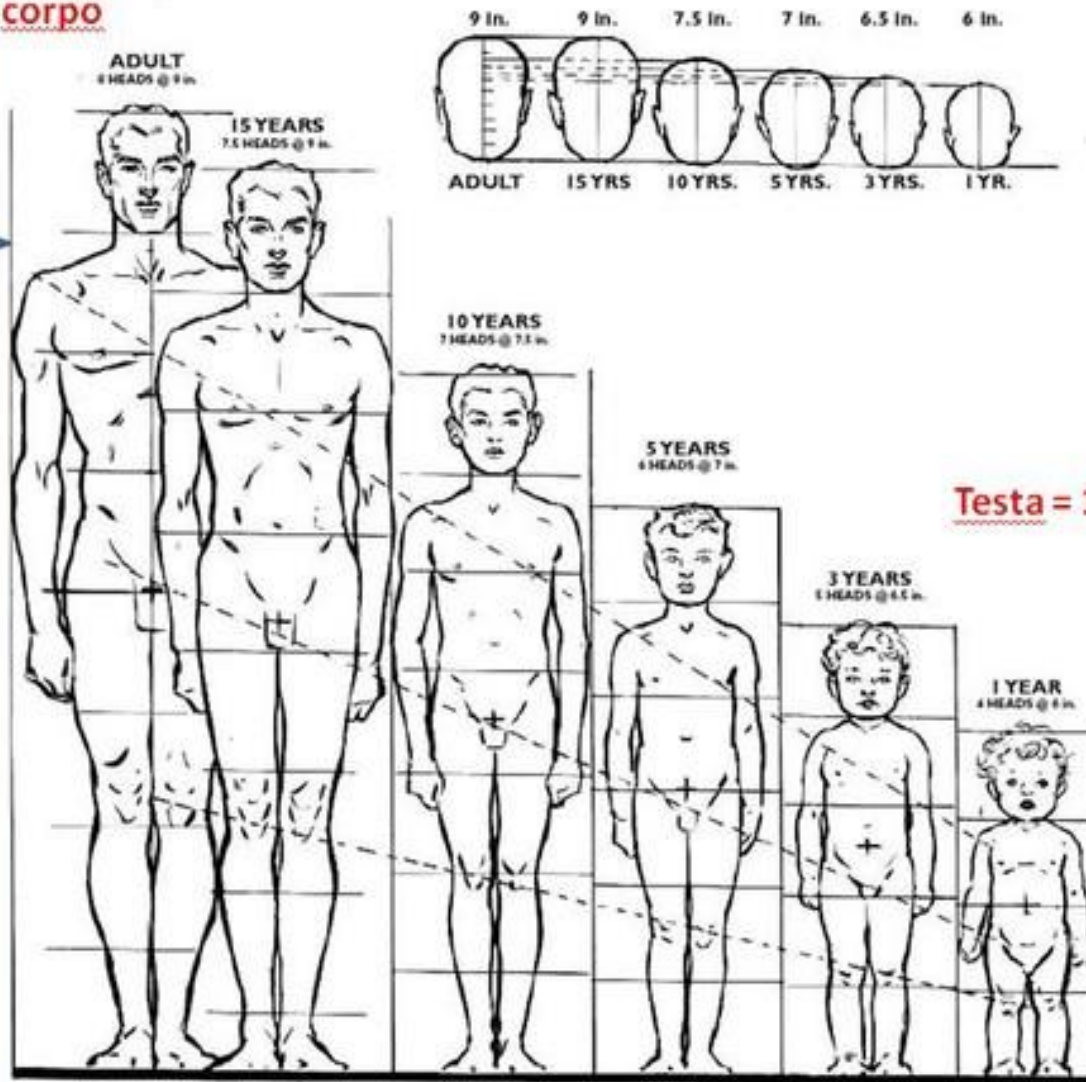
IL CERVELLO
(propriamente detto) SI
SVILUPPA DOPO LA
NASCITA in particolare
nei primi 3 anni di vita



@francescogandolfi1961-fecit

IDEAL PROPORTION AT VARIOUS AGES

Testa = 1/8 del corpo

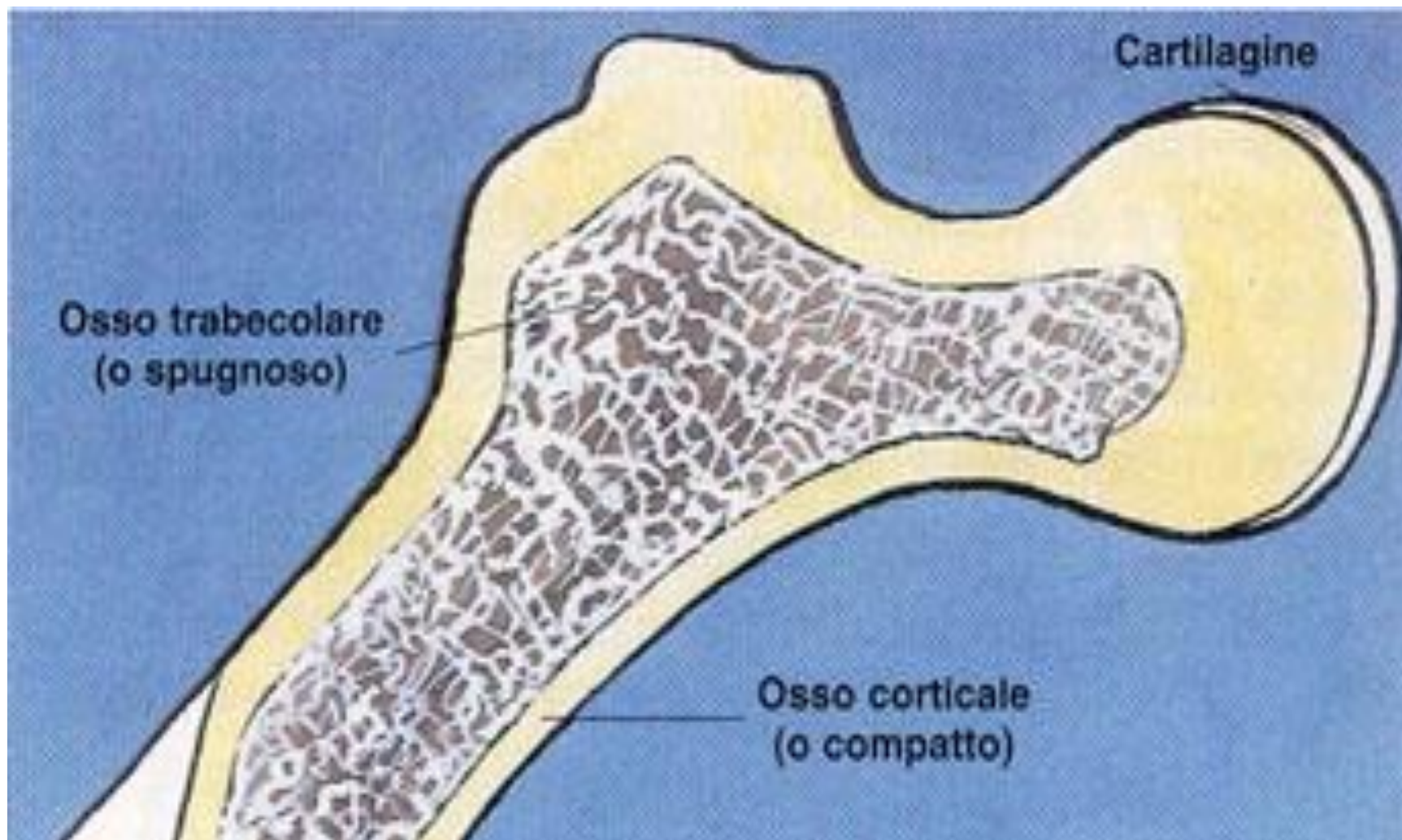


Testa = 1/4 del corpo



ACCRESIMENTO

L' Accrescimento consiste nel fenomeno della crescita, durante la fase dello sviluppo fisico, di tutti gli organi e tessuti. In particolare la crescita in altezza si basa sull'allungamento delle ossa delle gambe e sul proporzionale allungamento della COLONNA VERTEBRALE. Nelle ossa (lunghe) come quelle delle gambe e delle braccia c'è una parte centrale, di forma grossolanamente cilindrica, divisa in tre parti: quella centrale chiamata DIAFISI è di TESSUTO OSSEO COMPATTO, le due poste all'estremità della diafisi sono denominate METAFISI e sono costituite da TESSUTO OSSEO TRABECOLARE e ricoperte da CARTILAGINE. Durante l'accrescimento normale, c'è una continua produzione di nuova cartilagine nelle metafisi, che poi, mano a mano, si trasforma in osso e va ad allungare la diafisi. Terminata la crescita, la cartilagine delle metafisi è completamente sostituita dal TESSUTO OSSEO COMPATTO. Altri organi e tessuti aumentano anch'essi di dimensioni, ma con una progressione diversa. **Ad esempio gli occhi o il cervello completano la loro crescita nei primi due anni di vita dell'organismo.**



ETÀ EVOLUTIVA

Lo sviluppo dell'individuo dal punto di vista strutturale e morfologico non avviene in modo lineare, ma a fasi alterne, si succedono:

- **Periodi di proceritas** o di grande crescita staturale - alterato equilibrio tra statura e peso;
- **Periodi di turgor** o di compensazione ponderale - equilibrio peso e statura;

Queste fasi influenzano non solo l'aspetto motorio e funzionale del bambino, ma anche quello psico-intellettuale, quello sociale e quello affettivo relazionale.

ETÀ EVOLUTIVA 0-18 ANNI secondo Stratz

NEO NATALE	0 mesi – 18 mesi	
PRIMA INFANZIA	18 mesi – 3 anni	
SECONDA INFANZIA	3-6 anni	TURGOR PRIMUS
FANCIULLEZZA	6-10 anni	PROCERITAS PRIMA
FANCIULLEZZA	8-11 anni	TURGOR SECUNDUS
PUBERTÀ	Fino a 13 anni Femmine	PROCERITAS SECUNDA
	Fino a 15 anni Maschi	
ADOLESCENZA	14-18 anni	TURGOR TERZIUS

PRINCIPALI TAPPE DELLO SVILUPPO POSTURO-MOTORIO

- - 3 MESI – Controllo antigravitario del Corpo
- - 8 MESI – Stazione Seduta autonoma
- - 12 MESI – deambulazione autonoma

- - 3 MESI – Graduale sviluppo della capacità di afferrare, dal riflesso di prensione (grasping) a prensione volontaria con tutte le dita, iniziando dalla prensione a rastrello
- - 8 MESI – Graduale affinamento della prensione con opposizione del dito indice e medio con la base del pollice (pinza inferiore)
- - 12 MESI – Prensione con indice e falange distale del pollice (pinza superiore)



TAPPE DELL'ACCRESIMENTO MOTORIO

Quadro di sintesi (in Zocca, 2004)

PERIODO	MOTRICITÀ	PROCESSI COGNITIVI	AFFETTIVITÀ E SOCIALIZZAZIONE
0-4 MESI	<ul style="list-style-type: none"> • posizione orizzontale • prono solleva la testa • prono solleva il torace con le braccia • funzione esploratoria 	<ul style="list-style-type: none"> • reazioni circolari primarie • piacere funzionale • non c'è oggetto 	<ul style="list-style-type: none"> • globalità tra esterno ed interno • fase senza oggetto • soddisfazione • gioco individuale
4-6 MESI	<ul style="list-style-type: none"> • rotola • afferra oggetti • funzione esplorativa ed esercitativa 	<ul style="list-style-type: none"> • reazioni circolari secondarie • interesse per l'oggetto • linguaggio: lallazione 	<ul style="list-style-type: none"> • oggetto parziale • inizio frustrazione • avvio della mentalizzazione • gioco in coppia

PERIODO	MOTRICITÀ	PROCESSI COGNITIVI	AFFETTIVITÀ E SOCIALIZZAZIONE
6-8 MESI	<ul style="list-style-type: none"> • seduto • seduto manipola oggetti (filo) • trasferisce oggetti da una mano all'altra • si mette a sedere • grafismo: produce tracce • funzione simbolica • funzione organizzativa e di costruzione 	<ul style="list-style-type: none"> • scoperta del corpo come unità • imitazione • autocoscienza: esperienza dello specchio • interesse per i risultati sugli oggetti • tentativo di padroneggiare la realtà in termini visivo-cinestesici 	<ul style="list-style-type: none"> • unità dell'io • gioco in coppia

PERIODO	MOTRICITÀ	PROCESSI COGNITIVI	AFFETTIVITÀ E SOCIALIZZAZIONE
8-10 MESI	<ul style="list-style-type: none"> • quadrupedia • sta in piedi appoggiandosi • stazione eretta • si solleva in piedi • si mette a sedere • grafismo: produce segni 	<ul style="list-style-type: none"> • avvio della tridimensionalità dello spazio • organizzazione diacritica organi estero recettivi • permanenza dell'oggetto • imita il suono del linguaggio 	<ul style="list-style-type: none"> • presenza assenza • angoscia ottavo mese • oggetto transazionale • gioco in coppia e comparsa del gioco di coppia
10-12 MESI	<ul style="list-style-type: none"> • si china e si rialza • cammina da solo • prende chicchi tra pollice e indice • grafismo: traccia segni diversi • uso di tecniche norme e regole 	<ul style="list-style-type: none"> • attività esplorativa • ascolto e comprensione • linguaggio: papà e mamma specifico • imitazione di suoni e parole, varie intonazioni 	<ul style="list-style-type: none"> • distingue un giocattolo dall'altro come iniziale investimento sulle varie realtà • stadio orale • gioco di coppia

PERIODO	MOTRICITÀ	PROCESSI COGNITIVI	AFFETTIVITÀ E SOCIALIZZAZIONE
18-24 MESI	<ul style="list-style-type: none"> • cammina all'indietro • sale le scale • corsa • salta sul posto • pedala sul triciclo • scarabocchia spontaneamente e a lungo 	<ul style="list-style-type: none"> • imitazione differita • gioco simbolico (funzione creatrice) • schema corporeo • costruzioni in orizzontale e verticale separatamente • segue istruzioni due su tre • usa i plurali 	<ul style="list-style-type: none"> • fase anale • controllo della realtà e delle emozioni • aiuta in facili mansioni • gioco in gruppo
2-3 ANNI	<ul style="list-style-type: none"> • uso della motricità, età dell'acrobata • fa una torre di otto cubi • si lava e asciuga le mani • si veste sotto sorveglianza 	<ul style="list-style-type: none"> • costruzioni • sviluppo attività percettivo motoria, spazio tempo verbo motoria • dice nome e cognome 	<ul style="list-style-type: none"> • fase anale • si separa dalla madre con facilità • partecipa a giochi di relazione • gioco in gruppo

PERIODO	MOTRICITÀ	PROCESSI COGNITIVI	AFFETTIVITÀ E SOCIALIZZAZIONE
3-5 ANNI	<ul style="list-style-type: none"> • perfezionamento della motricità e adattamento alla realtà • disegna un omino con sei parti, disegna oggetti reali e fantastici • disegna di sé elementi essenziali (dalla testa agli arti e agli accessori) • si veste senza sorveglianza 	<ul style="list-style-type: none"> • pensiero preoperatorio • perfeziona il linguaggio • grafismo in evoluzione rispetto allo sviluppo della motricità • instabilità e balbuzie fisiologica • curiosità, scoperta 	<ul style="list-style-type: none"> • rottura completa della simbiosi • rinforzo dell'io • opposività: no! • motricità ancora affettiva e globale • stadio genitale (latenza) • gioco in gruppo e comparsa del gioco di gruppo

PERIODO	MOTRICITÀ	PROCESSI COGNITIVI	AFFETTIVITÀ E SOCIALIZZAZIONE
6-7 ANNI	<ul style="list-style-type: none"> • asimmetria funzionale • dominanza funzionale lateralizzata • lateralizzazione strutturata 	<ul style="list-style-type: none"> • pensiero operatorio completo • separazione del pensiero formale dal pensiero affettivo fantastico • linguaggio verbale vero 	<ul style="list-style-type: none"> • regole: sì, no! • superamento conflitti • decentramento affettivo • separazione della globalità psicologica e motoria • giochi di gruppo e comparsa del gioco di Squadra

PERIODO	MOTRICITÀ	PROCESSI COGNITIVI	AFFETTIVITÀ E SOCIALIZZAZIONE
8-11 ANNI	<ul style="list-style-type: none"> • progresso della motricità generale e fine, in senso prossimo distale • controllo tonico, contrazione e rilasciamento 	<ul style="list-style-type: none"> • evoluzione dello schema corporeo • sviluppo del pensiero creativo 	<ul style="list-style-type: none"> • fase di latenza • gioco di gruppo e in squadra, comparsa del gioco di squadra
12-13 ANNI	<ul style="list-style-type: none"> • disorganizzazione motoria • riorganizzazione e produzione motoria • potenziamento funzionale • ampliamento delle competenze e delle abilità 	<ul style="list-style-type: none"> • schema corporeo da ristrutturare • pensiero ipotetico deduttivo • pensiero formale 	<ul style="list-style-type: none"> • fase genitale, prepubere e pubere • fase della banda e del bisogno di appartenenza ad un gruppo di pari • relazione con gli adulti di dipendenza e crisi • gioco di gruppo, in squadra e di squadra

anni		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Processi psicomotori	capacità di apprendimento motorio										
	capacità di differenziazione e direzione										
	capacità di reazione acustico ottica										
	capacità di orientamento spaziale										
	capacità di ritmo										
	capacità di equilibrio										

**Fasi
sensibili
(Martin
1982)**

[illegible]

Età		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Qualità condizionali	resistenza										
	forza										
	rapidità										
	mobilità articolare										

MANCINISMO DESTRISMO

La preferenza per il movimento di una delle due mani è già **osservabile nel feto fin dall'ottava settimana di gravidanza, e dalla tredicesima settimana il feto mostra una preferenza per succhiare il pollice destro o quello sinistro.**

In quella fase di sviluppo, però, la corteccia motoria non è ancora funzionalmente collegata al midollo spinale, che in seguito farà da tramite fra il cervello e le terminazioni nervose che arrivano ai muscoli degli arti. **Sebastian Ocklenburg e colleghi hanno controllato i livelli di espressione genica nei neuroni del midollo spinale di cinque feti umani tra l'ottava e la dodicesima settimana di gravidanza, scoprendo una differenza in quei segmenti del midollo che controllano i movimenti delle braccia e delle gambe.** Queste asimmetrie di espressione di geni rilevanti per lo sviluppo del sistema nervoso centrale sono risultati legati a fenomeni epigenetici, ossia a cambiamenti che non modificano le sequenze di DNA del genoma, ma che alterano l'espressione dei geni e quindi, i tratti dell'organismo. I fattori che determinano questi cambiamenti sono spesso tramandati da una generazione cellulare all'altra, ma non sono permanenti e possono essere cancellati o modificati da vari stimoli, anche ambientali.

DOMINANZA LATERALIZZAZIONE LATERALITÀ

La lateralizzazione è il processo con cui **la dominanza emisferica** cerebrale si esprime, a livello corporeo, determinando una maggior forza, maggior quantità di energia (*tono*), di una parte del corpo rispetto all'altra; è un processo innato che comincia a manifestarsi intorno ai tre-quattro anni e dovrebbe definirsi e stabilizzarsi intorno ai sei- sette anni.

Conoscere la lateralità di una persona è importante perché può essere indice potenziale d'attesa di abilità intellettive e motorie più sviluppate rispetto ad altre o, viceversa, più carente rispetto ad altre.

Un mancino, ad esempio, può avere più facilmente problemi nell'orientamento spaziale ma è altrettanto noto che può essere più facilmente dotato di grande creatività e senso estetico.

La lateralizzazione si evidenzia per la mano, il piede, l'occhio, l'orecchio e l'emisoma. La specializzazione, però, non è sempre così lineare come sembra, essere destrimani non implica una dominanza armonica di tutta la porzione destra del corpo ed esiste un fenomeno detto "lateralità crociata", non armonica, non "pura", che consiste appunto nell'avere diverse "lateralità" per diverse parti del corpo
– ad esempio destrimane con dominanza a sinistra per l'occhio -.



2

IL PROCESSO INSEGNAMENTO - APPRENDIMENTO

TAPPE DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO

Ontogenesi della Motricità è il percorso che l'individuo deve compiere per raggiungere e completare la propria motricità evolutiva; in quanto l'uomo nasce con una motricità sottosviluppata.

**Le TAPPE sono condizionate da Fattori:
EREDITARI, AMBIENTALI, EDUCATIVI**

PLASTICITÀ CEREBRALE

- Le ultime ricerche dimostrano che la **plasticità cerebrale**, definita un meccanismo straordinario dell'età evolutiva, permette al cervello e alle cellule che lo compongono, di organizzarsi al meglio e in forma più flessibile, rispetto ai periodi in cui lo stesso sedimenta e stabilizza le proprie attività. La plasticità cerebrale è una condizione neurobiologica, che consente al nostro sistema nervoso centrale di compensare eventuali fatiche accumulate nei periodi evolutivi.
- Parliamo di «Potenziale Ottimale» che si esprime nella differenza tra ciò che il bambino sa fare da solo e ciò che è in grado di fare con l'aiuto e il supporto di persone più competenti.

Significa,

- che se il bambino dimostra difficoltà nello sviluppo del “gesto motorio” e non si interviene per aiutarlo, non recupererà positivamente il suo deficit. L'educatore/allenatore, deve predisporre le condizioni educative affinché il soggetto ottenga il meglio di sé, deve quindi facilitare il percorso di apprendimento attraverso adeguate strategie per far sì che il bambino possa sviluppare il suo “**potenziale ottimale**”. Prof.ssa Lucangeli

Ogni attività di gioco infatti si esprime attraverso il coinvolgimento e l'interazione di funzioni motorie, cognitive, emotive e sociali in forma complessa e spesso unica e irripetibile, sia sul piano della partecipazione individuale che collettiva.

PLASTICITÀ CEREBRALE

In una fase di sviluppo successiva, quando midollo spinale e corteccia motoria sono funzionalmente collegati, l'asimmetria di comportamento così stabilita può quindi portare a un'asimmetria anche nella corteccia motoria. Questa asimmetria nasce dalla **plasticità neuronale del cervello, ossia dalla capacità di alcune aree di svilupparsi tanto più quanto più è usata la funzione che esse controllano**. Il precoce uso preferenziale di una mano porta dunque a una dominanza anche delle aree cerebrali che, una volta maturato lo sviluppo fetale, la controllano.

La neuroplasticità del cervello è la capacità del cervello di modificare la propria struttura e le proprie funzionalità in risposta a una varietà di fattori intrinseci ed estrinseci, come ad esempio l'esperienza.

Eric Kandel vinse il premio Nobel per la medicina nel 2000 proprio per aver scoperto che i neuroni si modificano se stimolati, fornendo conferma alla teoria secondo la quale l'esperienza interviene sul cervello. **Nel corso della nostra vita, in effetti, l'esperienza ci modella incessantemente**: si può dire che l'apprendimento scolpisca il cervello, creando continuamente nuove connessioni neurali.

APPRENDIMENTO IN AMBITO MOTORIO

Indica un cambiamento o una modificazione significativa e duratura delle condotte motorie verso forme più evolute di movimento, differenziate e specializzate, derivante dalle esperienze realizzate dal soggetto.

Le **abilità**, intese come risposte motorie, sono tante quante si ha occasione di incontrare e imparare.

Chi impara può così adattarsi e risolvere situazioni differenti a seconda del mutare delle situazioni. (problem solving)

Se si utilizza il gioco come «Strategia didattica» per l'apprendimento, si rende indispensabile, da parte dell'Istruttore, la ricerca e proposta di una continua varietà di attività

APPRENDIMENTO MOTORIO

3anni – 6 anni
A. Percettivo-motorio

7 anni – 9 anni
A. Cognitivo

10 anni – 12 anni
A. Metacognitivo

1- Tappe dell'apprendimento

1 - APPRENDIMENTO GLOBALE-PROBLEM SOLVING

Il bambino viene posto in più **situazioni problema** alle quali deve adattarsi attraverso prove ed errori per raggiungere o migliorare le sue abilità motorie

2 - APPRENDIMENTO ANALITICO controllo e ripetizione del gesto

3 - ACQUISIZIONE DI AUTOMATISMI

“L'ESPERTO È COLUI CHE HA GIÀ COMMESSO TUTTI GLI ERRORI”

(C. Rubbia)

principiante

bambino

adulto

esperto

bambino

adulto

Nell'acquisizione degli automatismi motori “drills “

non si possono saltare tappe

Se si fanno errori bisognerà destrutturare il movimento per poi ristrutturarlo

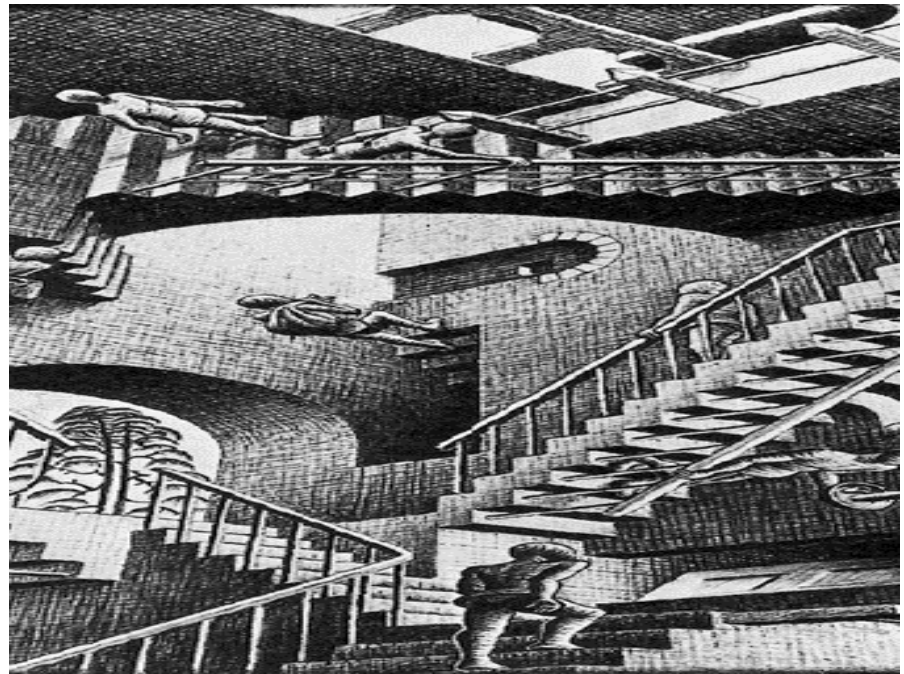
Il segreto è sbagliare velocemente.

.... In troppi hanno paura di sbagliare, ma in realtà ogni errore che commettiamo è un passo verso la consapevolezza, per capire come modificare il gesto/movimento, al fine di ottimizzarlo.

Preso dallo psicologo M. Lazzucchelli

**“non è esperto colui che ha tante
esperienze, bensì colui che attraverso
un ragionamento sa trarre
dall’esperienza
un insegnamento”**

(Augusto Angrimani)
alpinista



LA VARIABILITÀ È IL MIGLIOR ALLENAMENTO PER IL CERVELLO

Non è importante conoscere infiniti esercizi, bensì infinite varianti degli esercizio



- IL CERVELLO È QUALCOSA PER CERCARE
- INTELLIGENTE È COLUI CHE SA CERCARE E TROVARE RISPOSTE

Obiettivo finale è l'atleta intelligente e completo

- L' ATLETA INTELLIGENTE SA TROVARE PIÙ SOLUZIONI A SITUAZIONI SIMILI
- L'ALLENATORE «INTELLIGENTE» DA STRUMENTI PER PENSARE E' UN OSSERVATORE NON UN'INTERVENTISTA

TEORIA DELL'APPRENDIMENTO E DIDATTICA

PROPOSTA FORMATIVA - PUNTI CHIAVE

A – La **persona** al centro

B – Relazione tra chi **insegna** e chi **impara**

C - Attenzione alle risposte di chi impara – osservazione continua

D - Il **gioco** come strumento privilegiato di apprendimento

E - Apprendimento di Abilità Motorie

F - Variabilità della pratica

TEORIA DELL' APPRENDIMENTO

L' apprendimento è il **PROCESSO** con cui si origina o si modifica un'attività reagendo ad una situazione incontrata, purché le caratteristiche dell'attività **NON** possano essere spiegate sulla base di “tendenze a rispondere innate” di maturazione o a stati temporanei dell'organismo...

(Hilgard e Bower)

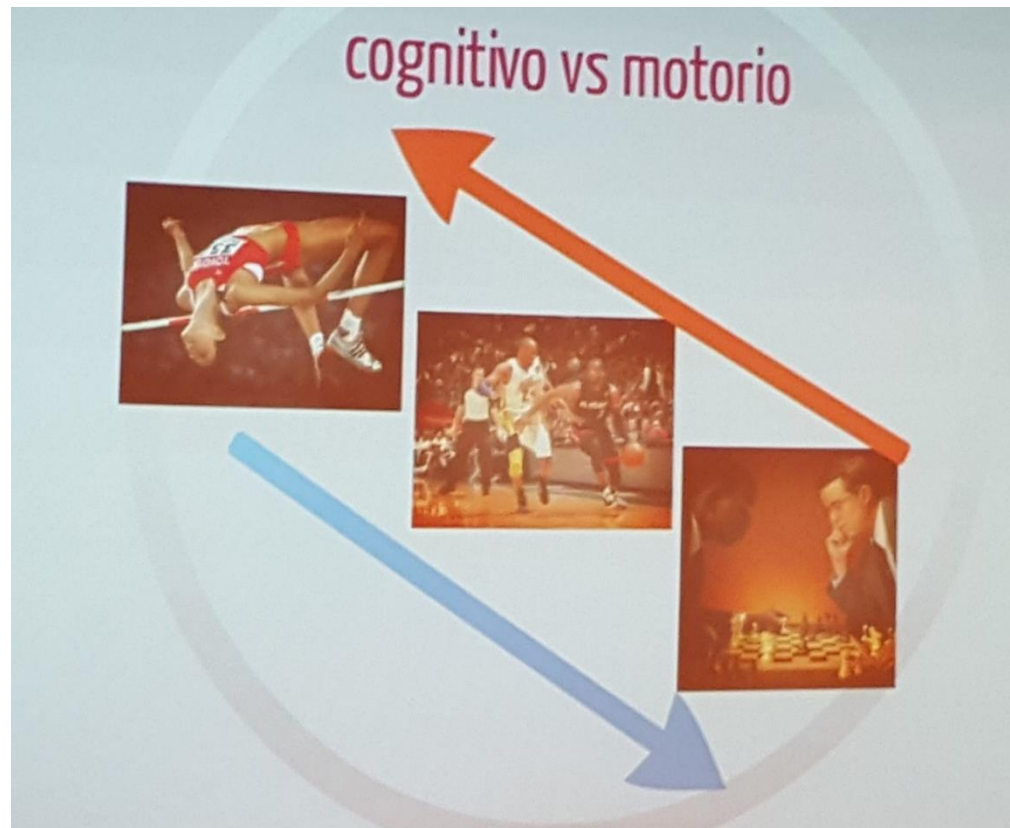
APPRENDIMENTO IN AMBITO SCOLASTICO:

Insieme dei **PROCESSI** attraverso i quali l'allievo, interagendo con un contesto d'istruzione, raggiunge un livello di competenza in determinati campi di conoscenza.

(P.Boscolo)

L'apprendimento diviene così la possibilità che un individuo ha di modificare ed arricchire i suoi modi di interagire con l'ambiente per dare maggior impulso allo sviluppo della persona nella sua complessità. (corpo e spirito).

OGGI SI PARLA DI APPRENDIMENTO PER/DI COMPETENZE
....ovvero..... «**Diventare consapevoli di ciò che si sa.**»



Rubiamo dalle Indicazioni Nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione 2012 pg. 77 I traguardi della scuola

e..... proviamo a ragionare.....!!!!!!

L'alunno acquisisce consapevolezza del sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.

Sperimenta una pluralità di esperienze che permettano di maturare competenze di gioco e sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.

Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle

CARATTERISTICHE E POTENZIALITÀ

Una interessante suddivisione dei vari stili cognitivi ci viene offerta da **Antonietti** (1996) che li analizza secondo tre livelli:

livello rappresentativo, inteso come preferenza degli alunni per una particolare forma di presentazione delle informazioni e loro codificazione mentale;

livello processuale inteso come modalità di utilizzazione di strategie cognitive per svolgere un compito o risolvere un problema;

livello degli atteggiamenti inteso come modalità di porsi di fronte al compito o alla situazione scolastica.

APPROCCIO METACOGNITIVO i più noti stili cognitivi suddivisi in livelli proposti da Cornoldi

LIVELLI

Rappresentazioni

Processi

Atteggiamenti

STILI COGNITIVI

a) verbale – visuale

b) concreto - astratto

c) esecutivo – ideativo

d) analitico – globale

e) sistematico - intuitivo

f) convergente – divergente

g) ritentivo – elaborativo

h) riflessivo - impulsivo

STILI DI APPRENDIMENTO

Rappresentazioni

VERBALE Impara “per parole”; è attento alle spiegazioni orali; prende appunti; studia ripetendo ad alta voce; impara facilmente poesie e testi scritti

VISUALE Impara “per immagini”; ricorda i concetti se associati a schemi, usa molto il colore per sottolineare od evidenziare; ricorda il testo in base alla disposizione dei capitoli, paragrafi, titoli

STILI DI APPRENDIMENTO

Processi

ANALITICO

Percepisce e si rappresenta in una situazione, prima di tutto i dettagli, i singoli elementi

GLOBALE

Percepisce e si rappresenta la situazione nella sua totalità, nell'insieme degli elementi (vede la foresta piuttosto che gli alberi)

STILI DI APPRENDIMENTO

Atteggiamenti

CONVERGENTE

Affronta il problema con procedure note;
utilizza schemi consolidati anche per
situazioni nuove;
considera nelle questioni solo gli aspetti
usuali, tangibili e certi

DIVERGENTE

Cerca di trovare nuove soluzioni anche a problemi
già risolti; tende a ristrutturare i propri schemi
cognitivi per far fronte ai cambiamenti;
valorizza gli aspetti marginali e inusuali

Conoscere: possedere informazioni su un determinato argomento.

Essere competente: saper utilizzare le conoscenze in contesti specifici, ritrovandole nel proprio bagaglio di conoscenze con la consapevolezza delle **procedure** per poterle adattare efficacemente.

Essere Consapevole delle procedure e dello scopo

significa sapere che l'attività motoria, il gioco e lo sport permettono la crescita personale, stimolando la capacità e la soddisfazione di dare il proprio apporto personale, creativo e critico, completano la disponibilità a collaborare, a confrontarsi con gli altri e a sostenere le proprie idee, modificandole ove necessario.

Essere padrone: saper trasferire e utilizzare ciò che si è appreso in contesti specifici con correttezza, coerenza metodologica e flessibilità grazie all'interiorizzazione di regole.

Abilità: sé la capacità di applicare conoscenze e di usare know-how per portare a termine compiti e risolvere problemi; le abilità sono descritte come cognitive (uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) e pratiche (che implicano l'abilità manuale e l'uso di metodi, materiali e strumenti).

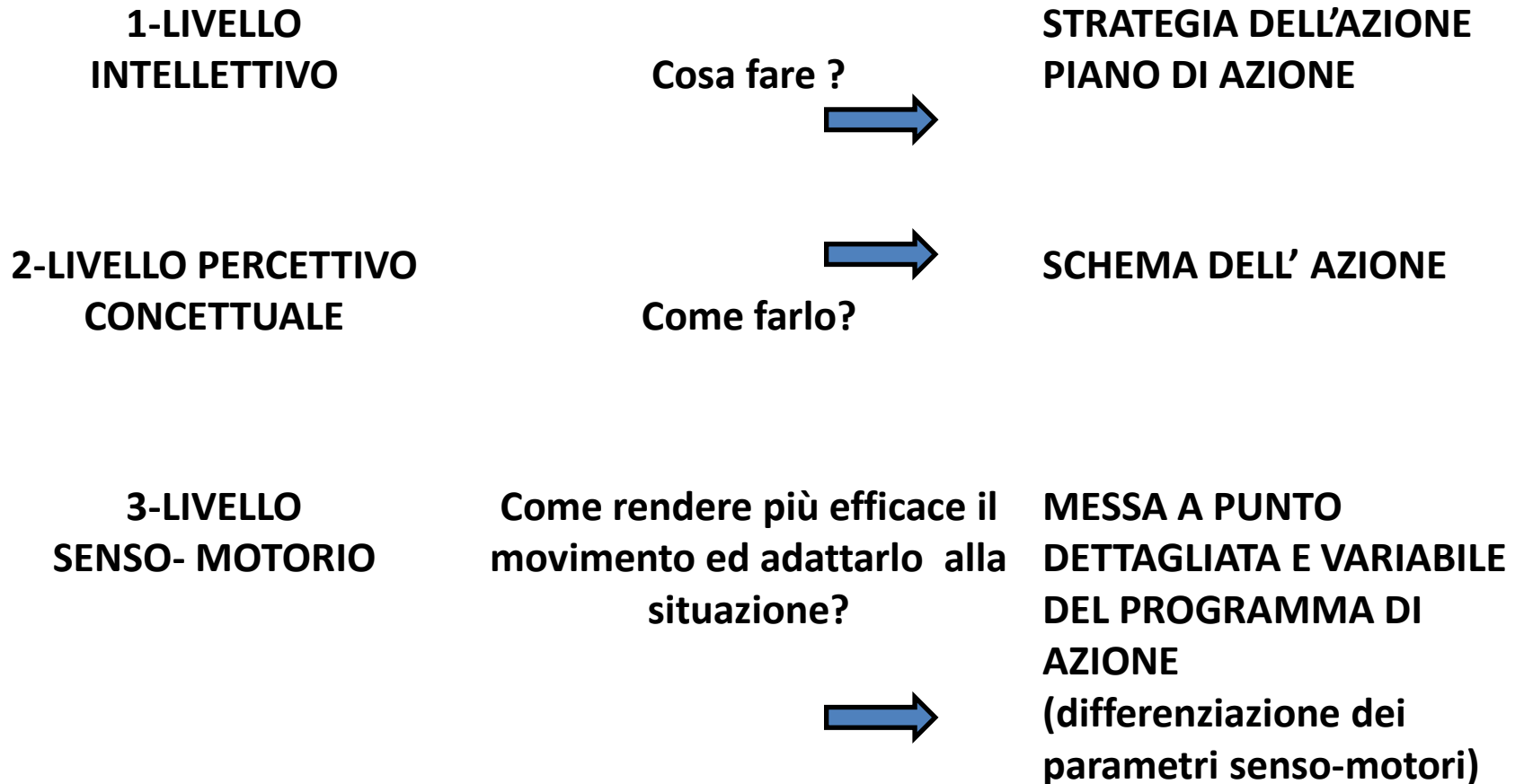


- **PERCEZIONE**
- **ATTENZIONE**
- **MEMORIZZAZIONE**
- **FEEDBACK DELLA RISPOSTA**

Essere Consapevole delle procedure e dello scopo

significa sapere che l'attività motoria, il gioco e lo sport permettono la crescita personale, stimolando la capacità e la soddisfazione di dare il proprio apporto personale, creativo e critico, completano la disponibilità a collaborare, a confrontarsi con gli altri e a sostenere le proprie idee, modificandole ove necessario.

COME SI REGOLA L'AZIONE



Il Livello percettivo concettuale (come farlo?)

- 1- è il livello delle competenze tattiche, ovvero del Problem solving, nel quale avviene la programmazione delle sequenze motorie;
- 2- lo schema scelto deve permettere all'alunno di:
 - Assecondare rapidamente ed in maniera efficace le scelte effettuate a livello superiore (cognitivo);
 - Ottimizzare le condizioni meccaniche (leve) e la forza
 - Strutturare positivamente il proprio potenziale, in rapporto a quello dell'avversario e alle sue debolezze;
- 3- per essere veramente efficace l'esecuzione motoria, il programma selezionato dall'alunno deve essere immediatamente disponibile (assemblare e ottimizzare gli automatismi)

ASPETTI TECNICI

Si intendono tutti quegli aspetti inerenti al gesto specifico. Sono legati al livello di sviluppo delle **capacità coordinative**.

RICERCA OPEN-SKILL

ASPETTI CONDIZIONALI

Sono quelli relativi alle capacità condizionali: forza, resistenza, rapidità, mobilità ed al loro utilizzo. Risulta utile stimolarle e allenarle attraverso l'esecuzione stessa degli elementi singoli e combinati o anche **attraverso il GIOCO**. Il problema della fatica in rapporto ai processi decisionali.

ASPETTI TATTICI

Si intendono quelle abilità relative all'applicazione di strategie per risolvere la fase agonistica.

Come applicare la tecnica e come dosare le energie fisiche rispetto al problema da risolvere.

TRANSFERT

ASPETTI EMOTIVI

Gestione delle emozioni

Percezione consapevole delle proprie potenzialità e dei propri limiti

AUTOSTIMA

CONOSCENZE

Sono le conoscenze
relative alle
attrezzature, ai
regolamenti,
all'alimentazione,....

COMPETENZE

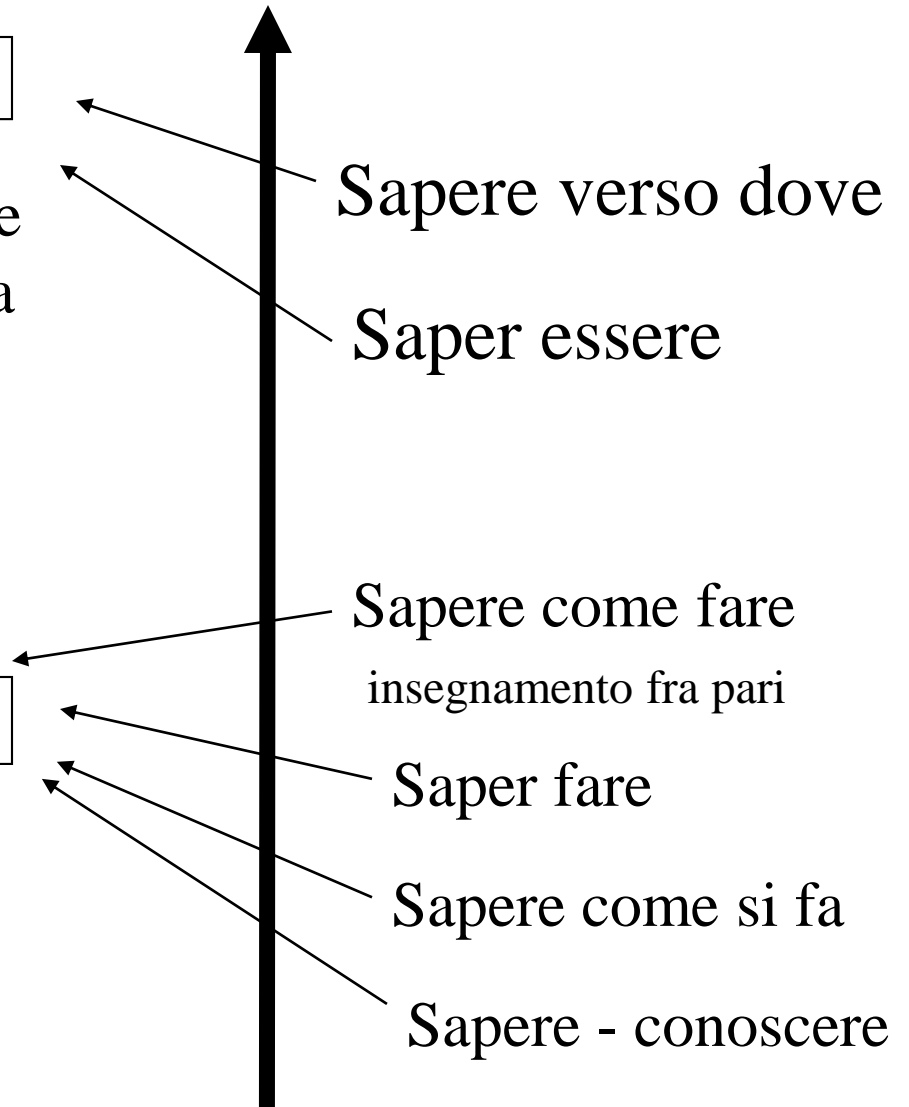
Sono le abilità
trasversali
Apprese, allenate ed
utilizzate in ambiti
nuovi e diversi

PADRONANZA

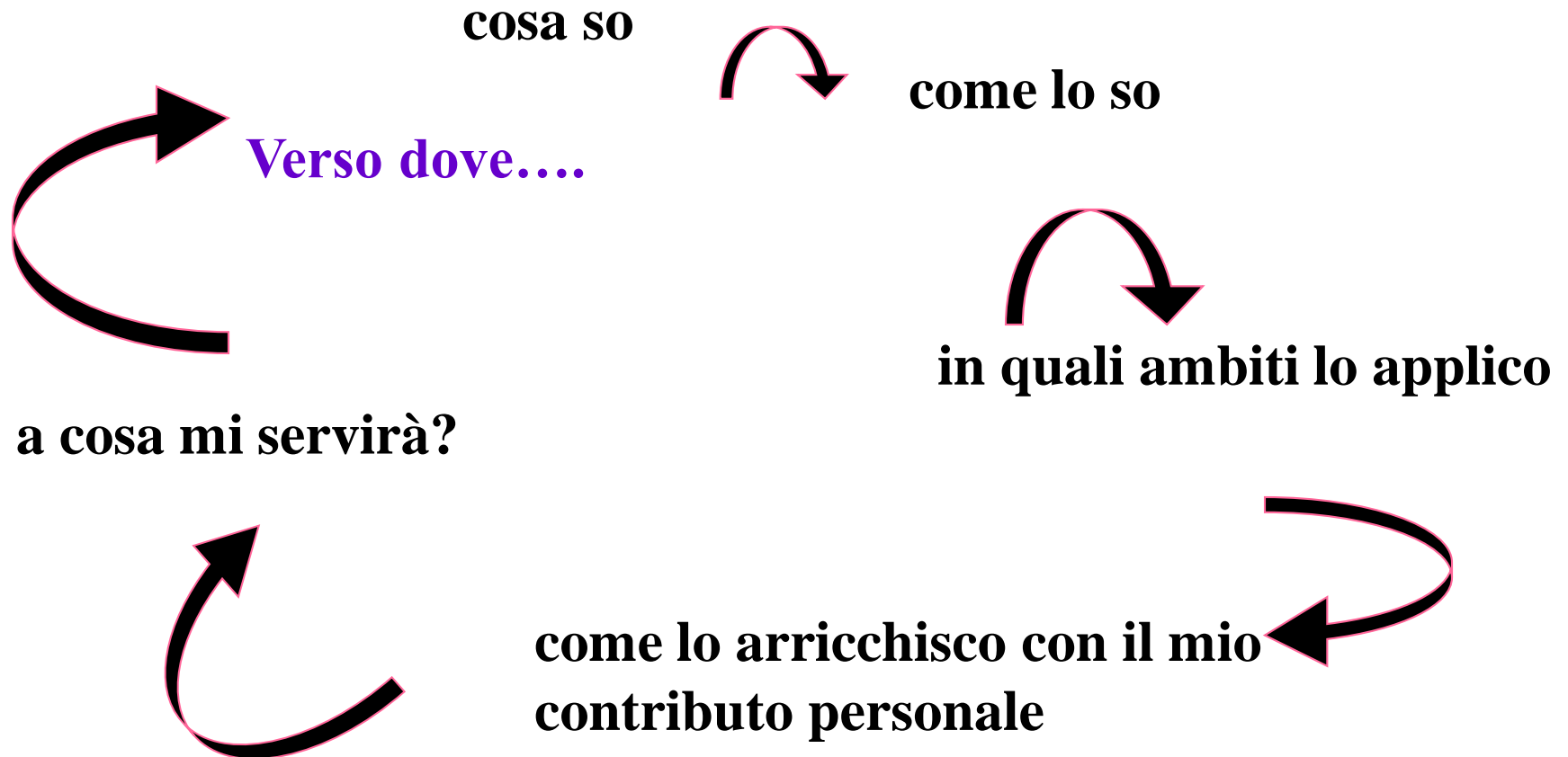
Competenza eccellente/ottimale
che generalizza e si rappresenta
prodotti e processi di
apprendimento

COMPETENZA

Sapere e saper fare abili in
contesti d'uso specifici
secondo criteri di operatività



PER RAGGIUNGERE LA CONSAPEVOLEZZA



COME SI INSEGNA

PRE COMPETENZE

“Che cosa sai?”

MAPPING

“Devi sapere che...”

APPLICAZIONE

“Quel che devi fare”

TRANSFER

**“E se invece...
allora...”**

RICOSTRUZIONE

**“Cosa hai fatto, e
perché”... ripercorrere le
tappe**

GENERALIZZAZIONE

**“Inventa una
regola...un gioco...una
soluzione diversa”**

MAPPA DEI PROCESSI DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO

(Fanzago-Toniolo)

EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

Processualità

dalla senso-motricità alla ideo-motricità

Ambiente

**Corpo
Vissuto**
app. globale

**Corpo
Percepito**
app. analitico

**Corpo
Rappresentato**
app. cognitivo

CORPO EMOZIONALE

FUNZIONE DI
ADATTAMENTO
Schemi posturali

AUTONOMIA MOTORIA
Immagine del corpo operativo

FUNZIONE PERCETTIVA

AUTOMATISMI

DISPONIBILITÀ
MOTORIA

CONTROLLO ENERGETICO

Stadi dell'Apprendimento motorio

1 - Apprendimento cognitivo-motorio (dopo i 7 anni)

La peculiarità di questa modalità di apprendimento è che si basa sulla rappresentazione mentale del movimento stesso legata a funzioni cognitive. Il suo processo, quindi, implica due difficoltà:

- la coscienza dell'obiettivo da raggiungere;
- la rappresentazione mentale del modello da integrare.

2 - Apprendimento per dissociazione (dopo i 10 anni)

Questa funzione, attraverso l'adeguamento globale permette di apportare correzioni sugli automatismi acquisiti e la modificazione di un dettaglio, ottenuta attraverso la funzione di dissociazione, permette al soggetto di consolidare un nuovo automatismo e di memorizzarlo. Destrutturazione/ristrutturazione del gesto

3 - Apprendimento mediante la programmazione cosciente del programma motorio (dopo i 12 anni)

Questa tipologia di apprendimento è caratteristica dei giochi sportivi.

“ Non si impara nulla a partire da nulla”, il metodo *up down* è efficace quando le condizioni di sviluppo di nuovi apprendimenti sono simili agli automatismi già posseduti e quando coscientemente il soggetto forma un modello e lo memorizza.

Questo modello deve adattarsi a situazioni posturali sempre nuove e diverse, per cui il soggetto deve crearsi un programma posturale oltre che uno motorio, che si organizzano inconsciamente e si integrano nel corso delle ripetizioni motorie successive:

- l'interazione dei modelli motori e posturale;
- la codificazione temporale e **la rappresentazione mentale del movimento;**
- **la regolazione del flusso energetico.**

4 - Apprendimento per prove ed errori

Le condotte motorie si formano solo dopo aver sperimentato e scoperto i diversi risultati delle proprie azioni motorie. Il *gioco libero* rappresenta la forma più adatta per questa modalità di apprendimento.

5 - Apprendimento per intuizione

Frutto di mediazioni cognitive fra esperienze precedenti ed esperienze nuove e legato ad *attività motorie di tipo simbolico*.

Schemi, dati, simboli, ricordi vengono collegati, confrontati, rielaborati e riutilizzati in un nuovo e diverso contesto di apprendimento.

6 - Apprendimento per imitazione

Apprendimento che avviene nel momento in cui i modelli di comportamento e /o di azione vengono interiorizzati.

7 - Apprendimento per comprensione

caratterizzato dalla capacità di comprendere nessi logici (ad esempio quello di causa-effetto) tra regole, comportamenti e azioni motorie conseguenti.

Inizialmente il ragionamento logico si articola su aspetti semplici (ad esempio attività di giochi di regole), successivamente si utilizzeranno operazioni mentali guidate da regole più complesse, per arrivare a deduzioni logiche e conseguenti comportamenti tecnico-tattici (giochi di squadra).

8 - Apprendimento per condizionamento

È da ritenersi positivo questo tipo di apprendimento quando è orientato all'acquisizione di abilità motorie specifiche fondamentali nell'avviamento ai giochi sportivi, per mezzo di giochi di movimento

**NOI COME CI ORGANIZZIAMO nell'insegnamento delle attività
sportive specifiche o multidisciplinari?
QUANTO TEMPO DEDICHIAMO A:**

Sé Corporeo= Percezione del Sé
Sé con l'altro (coppia o vicinanza nelle gare di velocità)

Funzione di Coordinazione = Coordinazione Automatica
Coordinazione volontaria

Spazio= Orientamento= Lateralizzazione
Orientamento del Sé nello spazio
Orientamento Spaziale - Orienteering

Tempo= Tempo durata e distanza
Ritmo musica e cambio di velocità
Coreografia, Sé con gli altri

Equilibrio= Equilibrio Dinamico e di Volo

Spazio tempo= Traiettorie e Linee della corsa (linee rette, curve, diagonali)



3

LA COMUNICAZIONE DIDATTICA

LA MOTIVAZIONE

“Senza emozione non si impara”

Ripensando al valore etimologico della parola (movere) l'emozione viene definita come il motore, il movimento, la motivazione all'azione. L'affettività è la chiave delle condotte motorie, è parte integrante dell'atto di apprendimento

Importante per un insegnante saper ottimizzare il “grado emozionale” ovvero bisogna regolare il “costo emozionale” agendo su tre poli:

- 1- il gruppo che può generare o inibire emozioni;**
- 2- il compito da apprendere, che deve essere adatto;**
- 3- l'insegnante che deve saper analizzare il proprio comportamento, le parole che usa, il suo sistema comunicativo sia verbale sia non verbale. (Empatia)**

Punti di partenza

- 1) ... Senso dell'Esperienza educativa e sportiva ...
- 2) ... Alfabetizzazione del movimento generale e tecnica ...
- 3) ... Conoscenza e rispetto dei Regolamenti e Fair Play

L'ambiente di apprendimento **Impostazioni metodologiche di fondo**

- 1) Valorizzare l'esperienza e le conoscenze degli atleti
- 2) Attuare interventi adeguati nei riguardi delle diversità
- 3) Favorire l'esplorazione e la scoperta
- 4) Incoraggiare l'apprendimento collaborativo
- 5) Promuovere la consapevolezza del proprio modo di apprendere
- 6) Realizzare percorsi personali di apprendimento/allenamento

COSA FARE:

PIÙ PICCOLO È IL BAMBINO, PIÙ GRANDE DOVRANNO ESSERE LA PREPARAZIONE E LA COMPETENZA DELL'ALLENATORE

Lavorare molto sull'informazione sensoriale e quindi incentrare le attività sull'educazione dei recettori sensoriali, che sono alla base del movimento, permette di passare in maniera costruttiva attraverso le tre diverse tappe dell'apprendimento:

- apprendimento di informazioni senso motorie (Vissuto)
- apprendimento di automatismi (Percepito)
- adeguamento motorio (Rappresentato)

(vedi Jean Le Boulch)

Se utilizzate insieme, queste tappe si compenetrano e rafforzano quello che sarà l'apprendimento di un gesto efficace e trasferibile.

COME OSSERVARE ATLETI E SQUADRE

Il Processo di insegnamento è influenzato dalla relazione che si instaura tra chi insegna e chi apprende

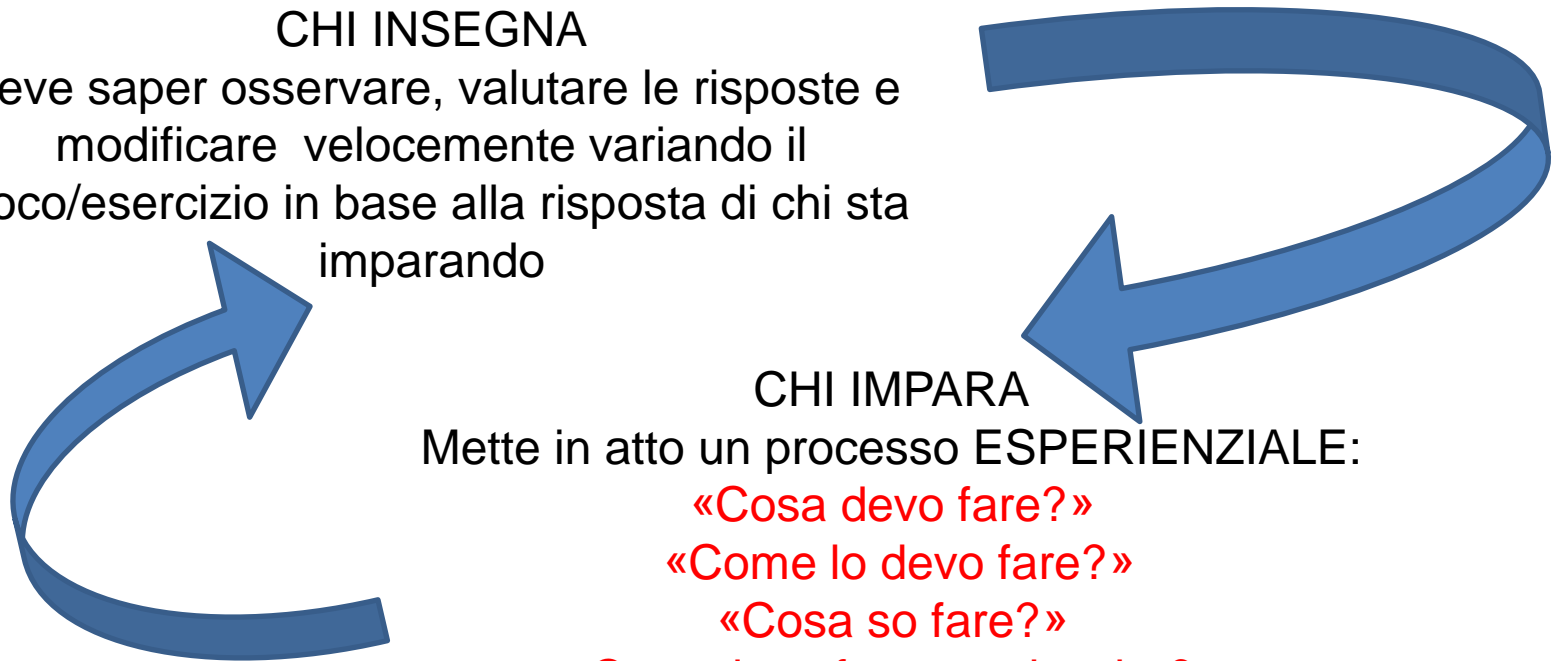
CHI INSEGNA

Deve saper osservare, valutare le risposte e modificare velocemente variando il gioco/esercizio in base alla risposta di chi sta imparando

CHI IMPARA

Mette in atto un processo ESPERIENZIALE:

- «Cosa devo fare?»
- «Come lo devo fare?»
- «Cosa so fare?»
- «Cosa devo fare per riuscire?»



gli allievi

differenze che influenzano linsegnamento:

- motorie
- tecniche
- antropometriche
- affettivo-emotive
- motivazionali
- cognitive
- sociali



I giovani devono imparare il mestiere ed il mestiere non si impara scimmiettando quello che fanno i grandi.

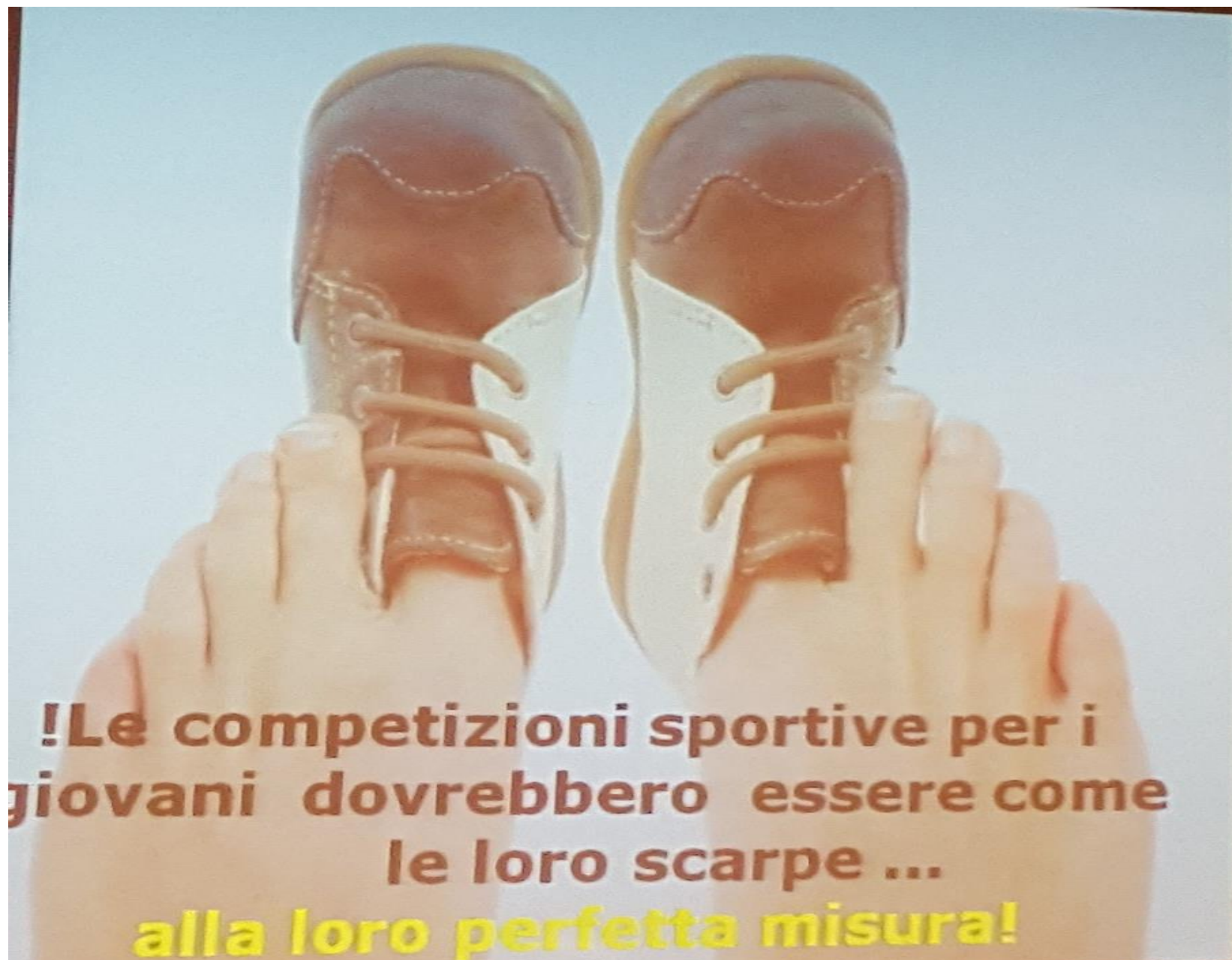
I giovani non vanno trattati come fossero scimmiette ammaestrate o burattini teleguidati dai tecnici.

**«LA NATURA VUOLE CHE I BAMBINI DIVENTINO
ADOLESCENTI E POI DIVENTINO ADULTI» ROUSSEAU**

NELLO SPORT DEVE VALERE LA STESSA REGOLA

**«CHI HA CAMPIONI IN ETÀ GIOVANILE HA
LAVORATO PER SÉ, NON PER IL GIOVANE» H.WEIN**

IL SOVRACCARICO DI RESPONSABILITÀ PORTA ALL'ERRORE



**!Le competizioni sportive per i
giovani dovrebbero essere come
le loro scarpe ...
alla loro perfetta misura!**

LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT «Ltad»



DIDATTICA PER MOTIVARE IL RAGAZZO/ SPORTIVO

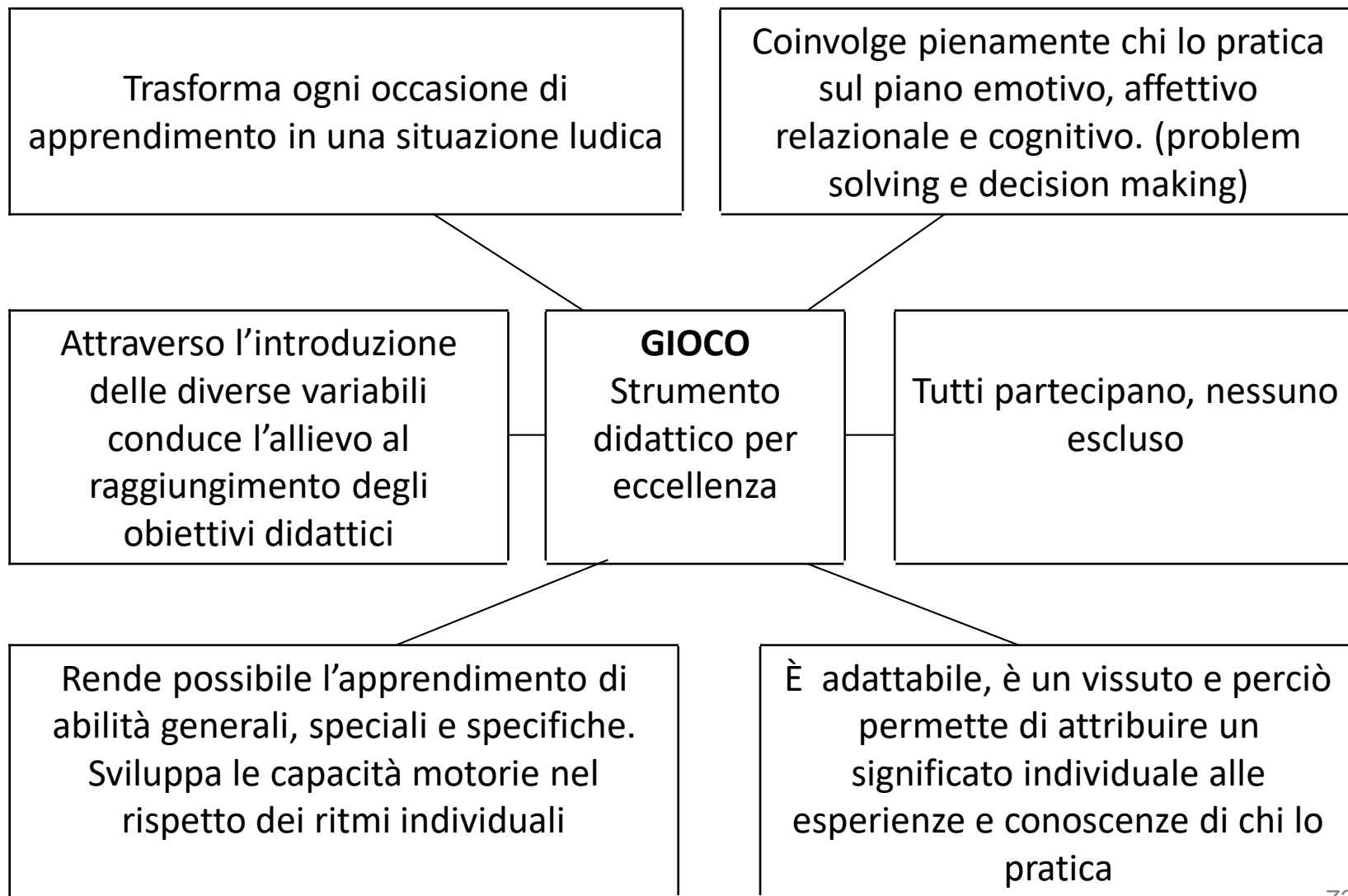
IL GIOCO

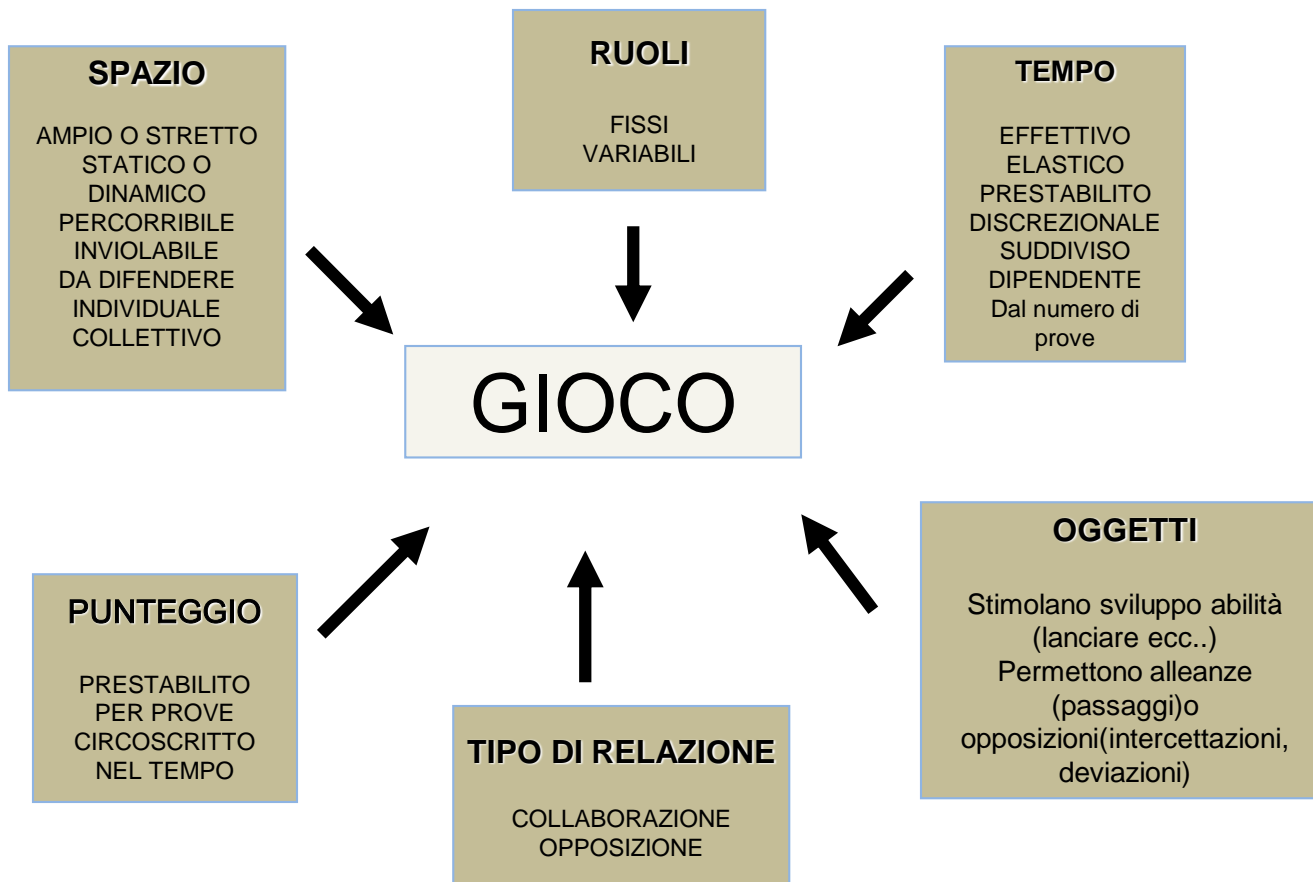
**Lo sport è gioco istituzionalizzato , con
espressioni ludiche ritualizzate, organizzate
culturalmente , finalizzate socialmente**

Il bambino non gioca per imparare
ma
impara perché gioca!

Ciò che si prova e si conosce con il corpo,
non si dimentica

IL GIOCO COME STRUMENTO PRIVILEGIATO DI APPRENDIMENTO





GIOCO

Attività libera , piacevole, autentica, fine a se stessa

Caratterizzata da:

- Incertezza , emozione piacevole
ansietà, rischio misurato
- Normativa semplice, accettata da tutti
valida in quel contesto
- Possibilità di costruire una realtà fittizia
per la realizzazione di bisogni soggettivi

Con presupposti:

- Psicobiologici
- Affettivi
- Cognitivi
- Sociali

Lo sport è gioco istituzionalizzato , con espressioni
ludiche ritualizzate, organizzate culturalmente ,
finalizzate socialmente

Utilizzando lo stesso **gioco** si possono raggiungere obiettivi di apprendimento a seconda delle scelte tecniche o tattiche che l'atleta deve effettuare

Utilizzando giochi vari, anche di discipline differenti, si possono raggiungere livelli di apprendimento tecnico e tattico della propria disciplina

L'IMPORTANTE NON È IL GIOCO IN SE MA L'UTILIZZO E IL SIGNIFICATO CHE IL TECNICO GLI ATTRIBUISCE COME STRUMENTO EDUCATIVO

Alcuni allenatori, una volta affrontata la tecnica di base ricercano il miglioramento del gesto tecnico senza passare per ripetizioni, ma solo attraverso soluzioni di problemi e gioco.

Utilizzano diversi giochi per trovare risposte adeguate.

La ripetizione del gesto non garantisce l'esecuzione corretta.

Meglio portare all'automatismo non del gesto, ma del processo «percezione-decisione –azione»

GIOCO COME MEDIATORE DIDATTICO

permette di predisporre ITINERARI EDUCATIVI da sperimentare, utili all'allievo per impadronirsi:

- 1) STRUMENTI TECNICI (gesto)
- 2) STRUMENTI TATTICI (strategie)
- 3) REGOLE DI GIOCO (attività varie)

**In modo da potersi adattare continuamente, cercando di risolvere
SITUAZIONI PROBLEMA**

**presentate dall'istruttore, nel rispetto dei diversi *“stili di apprendimenti”*
(UDITIVO – VISIVO)**

**permettendo così il passaggio da un piano PERCETTIVO-SENSO-
MOTORIO ad un piano RAPPRESENTATIVO-INTELLETTUALE attraverso
l'organizzazione dinamica del pensiero/azione del vostro piccolo allievo**

I giochi di regole richiedono la considerazione di diversi elementi:

- regole
- oggetti
- tempo e spazio a disposizione
- numero dei partecipanti.

Stimolano:

- gli schemi motori di base (competenze motorie di base)
- la ricerca di strategie tattiche
- la resistenza alla fatica.

Migliorano anche:

- le **capacità psicomotorie**, in particolare i processi senso-motori, percettivo-motori e ideo-immaginario-motori. Ciò favorisce il passaggio dall'apprendimento **per prove d'errori** (da 0 a 3 anni) a quello **per intuizione**, per passare successivamente a quello per **rappresentazione mentale**.

Consentono così:

- di arricchire gli schemi motori
- di affinare le abilità percettivo-motorie
- di sviluppare i processi cognitivi come comprendere, analizzare, memorizzare, risolvere problemi attraverso il pensiero tattico.

RESPIRAZIONE

SENSO PERCEZIONE DEL SÈ

CONCENTRAZIONE
CONSAPEVOLEZZA

- la rappresentazione mentale del movimento;
- la regolazione del flusso energetico.

Propriocezione

“senso segreto, nostro sesto senso” (Sherrington)

Flusso sensorio continuo ma inconscio proveniente dalle parti molli del nostro corpo (muscoli, tendini, articolazioni) che controlla e adatta di continuo la posizione, il tono e il movimento, in un modo però a noi nascosto perché automatico ed inconscio

È indispensabile per il nostro senso di “noi stessi”, solo grazie alla propriocezione avvertiamo il nostro corpo come nostro. E’ il possesso del nostro essere fisico.

Cos'è la Respirazione

Respirare è l'atto più automatico e naturale che ci sia, ma in realtà quanto conosciamo la nostra respirazione? Cosa intendiamo quando parliamo di sistema respiratorio e quali organi sono coinvolti? La respirazione è una delle principali funzioni dell'organismo umano e fa riferimento al processo che permette al corpo di procurarsi ossigeno ed eliminare anidride carbonica.

Il sistema respiratorio è l'insieme degli organi e delle strutture che permettono questo scambio gassoso tra l'ambiente circostante, dove si trova l'ossigeno, e l'organismo umano, il cui sangue è carico di anidride carbonica.

Ciò che è importante sapere è che l'ossigeno non può essere conservato a lungo nell'organismo e deve essere rifornito in modo regolare. Questa è la ragione per cui respirare bene è fondamentale.

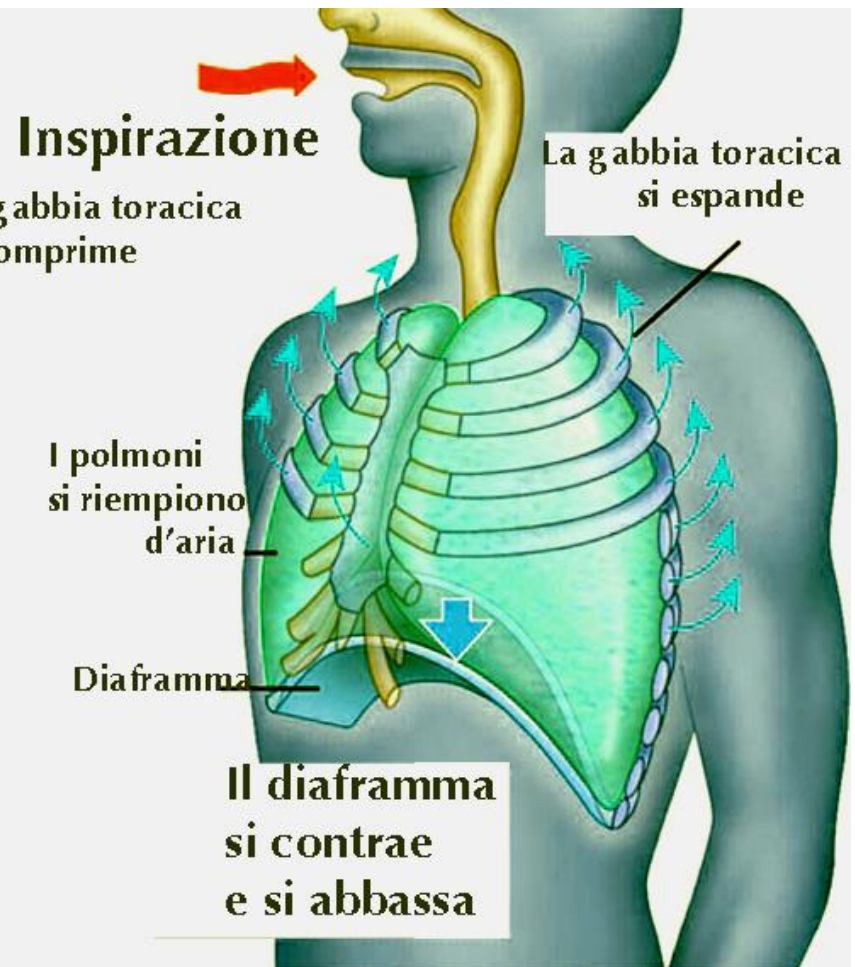
Come funziona l'apparato respiratorio

La respirazione avviene attraverso due momenti: inspirazione ed espirazione.

Durante la prima fase, l'aria entra nel naso e da qui si sposta per arrivare ai polmoni. Finita questa fase, nei polmoni si verifica lo scambio gassoso: l'aria cede ossigeno al sangue e il sangue cede anidride carbonica. Quindi, durante la fase dell'espirazione, l'aria contenente alte concentrazioni di anidride carbonica viene espulsa dai polmoni.

Le due fasi avvengono grazie alla contrazione e dal rilassamento di una serie di muscoli presenti nel torace. Tra questi gioca un ruolo fondamentale un muscolo chiamato diaframma, che, abbassandosi, permette ai polmoni di espandersi e, alzandosi, consente loro di svuotarsi.

Sebbene il ritmo della respirazione sia automatico, i muscoli coinvolti del processo sono volontari e ogni loro contrazione è stimolata da impulsi nervosi.



Concetto di Respirazione

IL RESPIRO È VITA E LA PROFONDITÀ DEL RESPIRO È LA PROFONDITÀ DELLA VITA

IMPARA PRIMA AD **ESPIRARE** INVECE DI **INSPIRARE**

- La persona la cui **enfasi** è sulla inspirazione non respira mai profondamente.
- La persona che enfatizza l'inspirazione man mano si chiude ed accumula anidride carbonica nei polmoni.
- Chi sa ben espirare è più aperto al mondo (relazione) e possiedono un movimento più fluido e leggero.

ESERCIZI per la Respirazione

ESPIRAZIONE imparare a far uscire l'aria dalla bocca

- Espirazione caotica e sempre diversa
- Espirazione con vocalizzazione delle ahhh, ehh, ihh, ohh, uhh
- Espirazione con ahh....uhh..mhh....(alta...media...bassa)
- Espirazione parlata (Gibberish) «Liberalamente»
- Espirazione soffiando un palloncino

INSPIRAZIONE imparare a far entrare l'aria dal naso

- Inspirazione addominale con mano o piccolo peso dalla stazione supina
- Inspirazione toracica
- Inspirazione abbinata addominale + toracica

ESERCIZI per la Respirazione

RESPIRAZIONE COMPLETA

- Inspirazione in 3 tempi + apnea tenuta 2 tempi + Espirazione in 5 tempi
- Inspirazione in 3 tempi camminando a diverse velocità
- **Inspirazione Quadrata (Yoga) con visualizzazione**
- Inspirazione Cuore Cielo, con movimento delle braccia utilizzando un pallina da tennis
- Respirazione a coppie (mano sinistra con palmo ruotato verso l'alto, mano destra con palmo rivolto verso il basso)
- Respirazione pancia testa (visualizzazione)
- Respirazione per induzione (training autogeno.....etc....)

TECNICA DI ESECUZIONE



La caratteristica principale della respirazione quadrata consiste nell'immaginare di disegnare un quadrato con la mente, e di abbinare alla "costruzione" di ogni lato un atto respiratorio, mantenendo per lo stesso lasso di tempo l'inspirazione, l'espiazione, e le due pause che le separano.

È una respirazione in grado di alleggerire e rilassare il flusso dei pensieri che popolano la nostra mente, e ci riesce favorendo la concentrazione su una serie di movimenti.

OSSERVAZIONE E VALUTAZIONE NELL'INSEGNAMENTO

Funzioni e Strumenti

ALLENATORE E COMUNICAZIONE

COMUNICAZIONE VERBALE E NON VERBALE

ATLETI: BAMBINI, ADOLESCENTI, ADULTI

GENITORI

PRESIDENTE ASD , STAFF TECNICO E DIRIGENZIALE ORGANIZZATIVO

ARBITRI E DIRETTORI DI GARA

ALLENATORE E COMUNICAZIONE

Preparazione fisica

Preparazione mentale – (Mental Training)

consiste in un programma di allenamento psicologico

Perfezionamento
della tecnica

Ottimizzazione delle potenzialità emotive, cognitivo comportamentali dell'atleta per migliorare la concentrazione e la performance rispettandone l'integrità psico-fisica anche durante la riabilitazione post infortunio

Si può ottenere selezionando delle tecniche in base alla personalità dell'atleta, alle specificità (skills) della disciplina sportiva e all'obiettivo da raggiungere



OSSERVAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI:

- 1- Per valutare correttamente gli apprendimenti si devono programmare momenti di **osservazione e verifica a conclusione del percorso predisposto** (Pre-competenze, Mapping, applicazione, Transfer, Ricostruzione, Generalizzazione);
- 2- Osservazione non può essere affidata solo alla sensibilità visiva e interpretativa dell'allenatore;
- 3- I dati raccolti non devono essere semplicemente archiviati ma devono essere utilizzati come situazione di partenza per predisporre nuovi momenti di apprendimento;
- 4- La gara non deve essere utilizzata come unico momento valido di valutazione. La gara è il momento in cui si può osservare la fase di Generalizzazione;
- 5- La Fase di Transfer è il momento giusto per osservare l'apprendimento dell'automatismo del gesto tecnico

6- L' Osservazione è un processo intenzionale, non si deve solo guardare, bisogna **Osservare**. Cosa? Situazioni semplici, non complicate riguardanti le capacità motorie o strutturazioni tattiche

7- L'Osservazione in campo didattico si realizza con una registrazione di comportamenti, abilità motorie, risposte a stimoli considerati nella loro intensità, durata, frequenza, e qualità in un contesto delineato (Madella). Quando si osserva significa porsi ipotesi e verificarle. **Osservare per ri-conoscere la validità del percorso e se necessario ri-proporlo, senza pensare ad un fallimento;**

8- L'Osservazione può essere Naturale/spontanea o Sistemica attraverso test predisposti ad ok per la situazione contingente o specifici della disciplina sportiva praticata;

9- Prima di osservare e valutare ricordarsi di lasciare tempi utili all'apprendimento, permettere all'atleta di sperimentare il gesto tecnico o le situazioni tattiche senza il peso pressante della correzione e del giudizio. Anche un semplice **no**, potrebbe invalidare il processo di apprendimento;

10- Importante nell'osservazione è strutturare una griglia che parta dall'osservazione degli aspetti positivi raggiunti (ciò che sa fare) evitando livelli non ancora raggiunti;

11- Osservare sempre anche l'aspetto emotivo e quello della percezione personale dell'affaticamento.

12- L'Osservazione dell'Apprendimento motorio, tecnico e tattico non sono da considerare «Prestazione»;

13- L'Osservazione oltre a prendere in esame il risultato della prestazione deve indagare sulla rappresentazione mentale (**sapere come si fa, ti spiego come si fa**) e sul livello di consapevolezza rispetto all'esecuzione del gesto.....;

14- L'Osservazione può essere effettuata dall'Istruttore/Allenatore, ma può essere fatta eseguire dagli atleti stessi mettendoli in coppia o in gruppo ristretto (sviluppare un rapporto di collaborazione). Utilizzare sempre un linguaggio semplice e comprensibile ed assicurarsi che il messaggio sia compreso perfettamente;

15- Regole principali per una buona osservazione:

- Mantenere un atteggiamento corporeo neutro;
- Uso della voce (tono e volume adeguati);
- Mantenere un'adeguata distanza.

LA FATICA

Questa sconosciuta!!!!



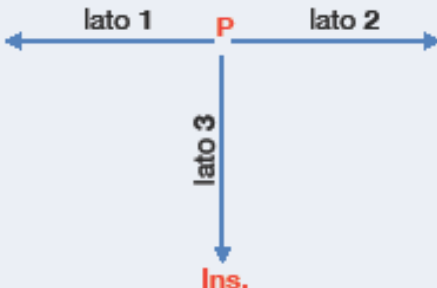
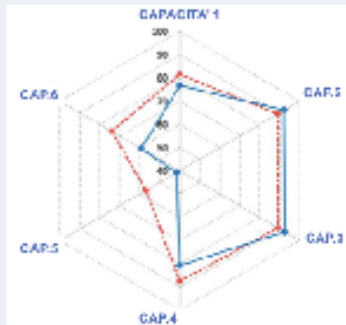
LUOGO: _____ DATA: _____

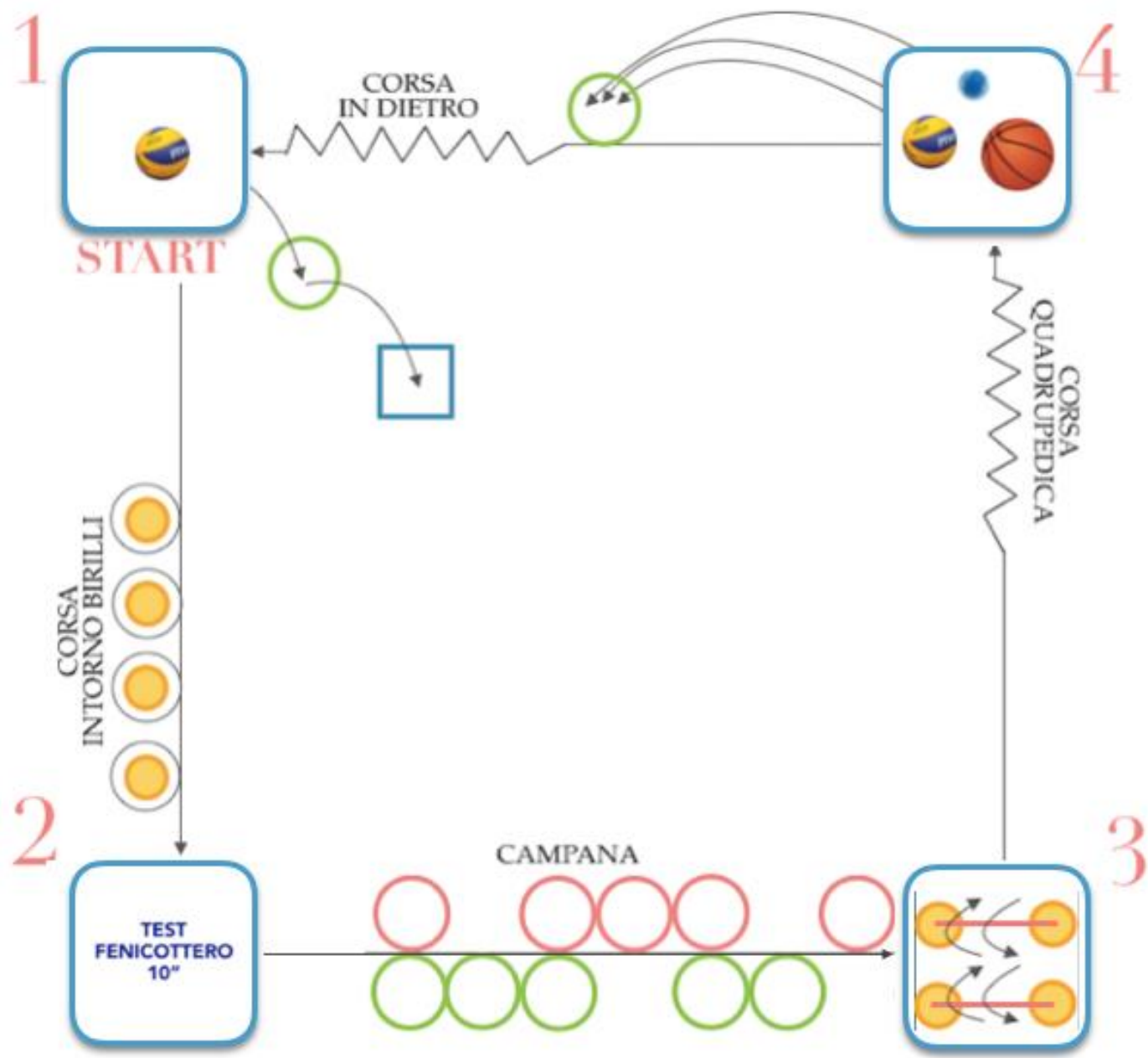
NUMERO TOT GRUPPO: VARIE: _____



										STAZIONE 1		EQUILIBRIO		CAMPANA		STAZIONE 2		OSTACOLI		STAZIONE 3		CANESTRO		STAZIONE 4		CANESTRO RIMBALZO					
	NOME	COGNOME	ETa	M/F	Kg	Cm	Nazionalità	SPORT PRATICATO	pt	pt	pt	pt	pt	pt	pt	pt	pt	pt	Tot	Borg	Eff Mot	eventuale disabilità (si/ no)									
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															
13																															
14																															
15																															

Test Valutativi (Coni)

5/7	8/11
Motorfit modificato	TEM
<p>-Percorso a "T", 9mt per lato da effettuare 1 volta a/r partendo da "P"</p>  <p>P= LP; Ins.= RP; 1= SAP; 2= GL; 3= PS</p>	<p>- Circuito TEM per valutazione sport specifica ed individuazione aree abilità motorie:</p>  <p>— ATLETA VALUTATO ----- GRUPPO DI RIFERIMENTO</p>



Ambito tematico	Padronanza di riferimento	Verso la consapevolezza - - Obiettivo Formativo	9/11 anni
<p>Percezione del “corpo proprio”: Sé corporeo</p> <p>A - Canali senso-percettivi B – Sé corporeo C – Respirazione</p>	<p>Percepire, riconoscere, selezionare le informazioni interne (provenienti dal proprio corpo – canale cinestesico) ed esterne (provenienti dal mondo esterno – 5 sensi) per migliorare la capacità di agire</p>	<p>L’atleta è consapevole che per percepire il “Corpo Proprio” deve riconoscere le informazione che arrivano dall’interno del corpo e dall’esterno, prendendo coscienza delle modalità attraverso le quali gli organi inviano le informazioni</p> <p>A - Canali senso-percettivi</p> <p>B – Sé corporeo</p> <p>C – Respirazione</p>	<p>Canali senso-percettivi A - Percepisce e riconosce le informazioni che provengono dai canali percettivi e le utilizza analiticamente</p> <p>Sé corporeo B - Percepisce, riconosce e controlla la posizione del proprio corpo globalmente e analiticamente</p> <p>Respirazione C - Ha coscienza delle fasi della respirazione e la utilizza correttamente controllandola nel movimento</p>

Funzione di Coordinazione	Rappresentarsi modelli per realizzare azioni e per adattarsi al continuo mutare delle situazioni	<p>L' atleta è consapevole che la</p> <p>A - Coordinazione Automatica è la capacità di compiere uno o più movimenti in successione in modo automatico (automatismi), avendoli ripetuti molte volte;</p> <p>B - Coordinazione Volontaria si realizza quando tutti i segmenti del corpo si fondono in un'unica azione;</p> <p>C - Coordinazione oculo - manuale e oculo - podalica coordina l'azione delle mani e dei piedi tenendo conto delle informazioni inviate dal canale visivo per controllare i movimenti in funzione degli oggetti e della loro traiettoria.</p>	<p>Coordinazione Automatica</p> <p>A - Riconosce e utilizza gli schemi motori dinamici con consapevolezza adattandoli alle situazioni</p> <p>Coordinazione Volontaria</p> <p>B - Realizza movimenti che richiedono la dissociazione degli arti superiori da quelli inferiori</p> <p>Coordinazione oculo - manuale e podalica</p> <p>C - Realizza movimenti che richiedono la coordinazione tra occhi e le diverse parti del corpo</p>
---------------------------	--	--	---

Spazio	Cogliere, sperimentare e rappresentare gli elementi dello spazio (dimensioni e traiettorie) e del tempo per migliorare la capacità di agire e di pensare	<p>L' atleta è consapevole che</p> <p>A - la Lateralità è la capacità di utilizzare in modo diverso la parte destra e la sinistra del corpo perché diversamente abili;</p> <p>B - il proprio corpo occupa uno spazio e quindi ha delle dimensioni (spessore, larghezza, altezza);</p> <p>C - l'orientamento corporeo è la capacità di adattarsi alla presenza nello spazio di persone ed oggetti, fissi e in movimento, individuando punti di riferimento e le relazioni spaziali; in rapporto a sé (avanti, dietro, destra, sinistra); in rapporto al mondo esterno (vicinanza, lontananza, dentro, fuori, sopra, sotto), per gestire in modo funzionale lo spazio</p>	<p>A - Riconosce ed utilizza gli orientamenti del proprio corpo in funzione di uno scopo</p> <p>B - Prende coscienza del volume dei segmenti corporei</p> <p>C - Riconosce, comprende e gestisce i diversi rapporti spaziali, individuando punti di riferimento, adattandosi alla presenza nello spazio di persone ed o oggetti</p>
--------	--	---	---

Tempo	Cogliere, sperimentare e rappresentare gli elementi del tempo (prima, dopo, contemporaneità e successione) e riconoscimento del ritmo per migliorare la capacità di agire e di pensare	<p>L'atleta è consapevole che</p> <p>A - i movimenti del proprio corpo seguono più modalità temporali, si svolgono quindi secondo una successione nel tempo (Tempo motorio);</p> <p>B - per sviluppare la propria capacità di adattamento motorio, in relazione alle necessità della vita quotidiana, si deve prendere coscienza dell'esistenza di una grande varietà di ritmi;</p>	<p>Successione nel tempo</p> <p>A - Organizza e controlla movimenti nel rispetto dei concetti di successione e contemporaneità</p> <p>Capacità di adattamento motorio nella varietà di ritmi (della danza e dello sport).</p> <p>B - Riconosce tipi di cadenza più complessi e vi adatta il movimento</p>
Percezione di Sé nel rapporto con gli altri: Tattica- Gioscosport	Collaborare, instaurare un clima di fiducia reciproca, comunicare e confrontare le proprie idee con quelle altrui per migliorare la relazione con se stessi e con gli altri e per favorire lo sviluppo delle capacità cognitive-motorie	<p>L'atleta è consapevole che per l'affinamento della gestualità ludica e di gioscosport deve saper instaurare un clima collaborativi con i propri compagni, sviluppando una capacità di adattamento agli altri, accettando, rispettando e facendo rispettare le regole (arbitraggio)</p>	<p>A - Partecipa al gioco di squadra accettando ed interiorizzando le regole ed apporta contributi significativi allo sviluppo del gioco. TATTICA</p> <p>B – Dirige il gioco di squadra applicando le regole dei giochi sportivi e rispettando con mediazione i diversi ruoli vissuti nel gioco. ARBITRAGGIO</p>

<p>Organizzazione spazio-tempo: Relazione spazio-tempo: A - Velocità B - Traiettorie</p>	<p>Valutare la relazione spazio-tempo per gestire le variazioni delle traiettorie e per migliorare la prestazione motorio/sportiva.</p>	<p>L'atleta è consapevole che per valutare la relazione spazio-tempo deve:</p> <p>Velocità A – riconoscere che il concetti di spazio-tempo sono presenti nelle diverse situazioni della vita quotidiana e che ogni movimento è determinato dal rapporto tra spazio (il percorso compiuto) e tempo (la durata del movimento).</p> <p>Traiettorie B- riconoscere che per realizzare una traiettoria oltre agli elementi spazio temporali deve valutare il peso e la forma dell'oggetto, la forza da imprimere allo stesso e la posizione del proprio corpo rispetto all'attrezzo da gestire (valutazione senso-percettiva).</p>	<p>Velocità A - Riconosce che ogni movimento implica una velocità e che può modificare a seconda delle necessità delle proprie azioni</p> <p>Traiettorie B - Riconosce e valuta la direzione e la velocità di semplici le traiettorie o triangolazioni</p>
--	---	---	--

Equilibrio	Cogliere la relazione tra il Sé e l'ambiente per vivere in equilibrio reciproco e per migliorare la capacità di agire.	L'atleta è consapevole che per - mantenere l'equilibrio statico, dinamico e di volo bisogna essere in grado di controllare e orientare il proprio corpo nello spazio selezionando le informazioni senso-percettive per trovare soluzioni adeguate.	- Mantiene l'equilibrio nelle diverse forme selezionando le informazioni senso-percettive adeguate
Percezione del "corpo proprio": Espressività corporea	Percepire, riconoscere, selezionare, rappresentare idee, stati d'animo, emozioni, e storie mediante la mimica del volto, posture e gestualità, per migliorare la capacità di esprimere e comunicare se stessi anche in rapporto con gli altri	L'atleta è consapevole che per comunicare in modo cosciente e originale attraverso i linguaggi specifici deve vivere, percepire, riconoscere e rappresentare le informazioni che arrivano dall'interno o dall'esterno A – Mimica del volto B – Posture C – Gestualità	A - Percepisce, riconosce e rappresenta stati d'animo e/o emozioni attraverso la mimica del volto B - Percepisce, riconosce e rappresenta stati d'animo e/o emozioni attraverso la postura C - Percepisce, riconosce e rappresenta stati d'animo e/o emozioni attraverso la gestualità
Uso della voce	Rappresentarsi modelli meccanici così da articolare la bocca nella produzione di suoni, rumori e parole per migliorare la capacità di esprimere e comunicare	L'atleta è consapevole che per esprimersi e comunicare attraverso la voce deve acquisire un corretto uso della muscolatura della bocca, della lingua, del muscolo diaframmatico e delle corde vocali	– Utilizza la "giusta emissione vocale" fornendo individualmente e collettivamente spunti o decisioni tattiche

**PROVIAMO A CREARE UN
TEST COORDINATIVO**

**SPECIFICO PER LA TUA
SPECIALITÀ SPORTIVA**

**JUDO, LOTTA, KARATE E ARTI
MARZIALI**