



SCUOLA UNIVERSITARIA INTERFACOLTA' IN SCIENZE MOTORIE

**CORSO DI TEORIA TECNICA E DIDATTICA
DELL'ATLETICA LEGGERA**

Gli schemi motori di base

Prof. Paolo Moisè

EDUCAZIONE MOTORIA

- **Educazione del movimento**
- **Educazione attraverso il movimento**

Educazione del movimento

- **Sviluppare le capacità senso-percettive**
- **Consolidare ed affinare gli schemi motori di base statici e dinamici**
- **Potenziare le capacità motorie (condizionali e coordinative)**
- **Potenziare le capacità espressive e comunicative**
- **Acquisire abilità motorie e sportive**

Educazione attraverso il movimento

- **Imparare a controllare l'emotività (area affettiva)**
- **Sviluppare capacità di iniziativa e di risoluzione di problemi (area cognitiva)**
- **Sviluppare comportamenti relazionali adeguati (area sociale)**

MULTILATERALITA'

- **Agire per lo sviluppo di tutte le capacità e per la costruzione di un gran numero di abilità motorie variando proposte e situazioni**
- **Educazione del movimento (contenuti, mezzi, organizzazione)**

POLIVALENZA

- Sviluppo di capacità e abilità con valenza motoria sia generale
- Si riferisce alla metodologia dell'insegnamento (metodi, stili, ecc.)
- Ambiti culturali, interdisciplinari dell' ed. motoria (educazione attraverso il movimento)

CAPACITA' SENSO- PERCETTIVE

- **Consentono all'individuo di cogliere e discriminare i segnali che provengono sia dall'ambiente esterno che dal proprio corpo**

SCHEMI MOTORI DI BASE

- **Elementi fondamentali della motricità
che il bambino acquisisce con gradualità**
- **L'acquisizione avviene secondo stadi
progressivi fino all'automatizzazione**

SCHEMI MOTORI DI BASE

DINAMICI

CAMMINARE
CORRERE
SALTARE
LANCIARE
AFFERRARE
STRISCIARE
ROTOLARE
CALCIARE

POSTURALI

FLETTERE
ESTENDERE
ADDURRE
RUOTARE

Scala di difficoltà dei movimenti di complessa simmetrizzazione nello sport

Starosta, 1991

Movimenti arti inferiori

Movimenti degli arti superiori

Movimenti delle gambe e delle mani

Movimenti delle gambe e delle mani in rotazioni del corpo con appoggio sul terreno

Movimenti delle gambe e delle mani in rotazioni del corpo con contatto mobile sul terreno

Movimenti delle gambe e delle mani in rotazioni del corpo in aria

CAMMINARE

- È IL PRIMO DEGLI SCHEMI MOTORI CHE IL BAMBINO ESEGUE DOPO AVER CONSEGUITO IL CONTROLLO DELLA STAZIONE ERETTA, ED È UNA DELLE PIÙ NATURALI ESPRESSIONI DEL COMPORTAMENTO MOTORIO

CAMMINARE

- **combinazione di movimenti**
- **tipo di percorso**
- **Presenza di ostacoli**
- **tempo**

COME?

- ADAGIO
- AD OCCHI CHIUSI
- A PASSI LUNGI
- A PASSI CORTI
- A PASSI INCROCIATI
- IN ARRETRAMENTO
- VELOCE
- MARCIARE
- SEGUENDO UNA LINEA
- SU UN'ASSE DI EQUILIBRIO
- SEGUENDO TRACCIATI DIVERSI (RETTI O CURVI)
- SUGLI AVAMPIEDI, SUI TALLONI, SULL'ESTERNO O SULL'INTERNO DEI PIEDI
- IN QUADRUPEDIA
- ACCOMPAGANDO I PASSI CON LA BATTUTA DELLE MANI
- A GAMBE TESE E RIGIDE O MOLLI E CEDEVOLI

CORRERE

- COSTITUISCE UNA DIFFERENZIAZIONE DEL CAMMINARE, OTTENUTA CON L'ACQUISIZIONE DEL CONTROLLO MOTORIO. IL MODO DI CORRERE DEL BAMBINO DI 5-6 ANNI È CARATTERIZZATO IN GENERE DA SBANDAMENTI LATERALI, DA UN'ANDATURA POCO ARMONICA E SCARSAMENTE ECONOMICA.
- VERSO I 9-10 ANNI, CON L'AFFINAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE LA TECNICA DI CORSA DIVENTA PIÙ EFFICACE.

CORRERE

- **distanza**
- **tempo**
- **accoppiamento e/o combinazione con altri movimenti**
- **tipo di percorso**
- **presenza di ostacoli**
- **Precisione esecutiva rispetto ad un tragitto prefissato o ad un modello**

COME?

- IN AVANTI
- IN ARRETRAMENTO
- LATERALMENTE
- LENTAMENTE
- VELOCEMENTE
- A PASSI LUNGHI
- A PASSI CORTI
- SUPERANDO UN OSTACOLO
- VARIANDO LE SUPERFICI
- IN SITUAZIONI DI EQUILIBRIO PRECARIO

LANCIARE (E.M.B.-C.O.N.I.)

- ✓ lo schema motorio del lanciare si sviluppa con l'incremento dei processi coordinativi generali, legati in particolare al rapporto tra campo visivo e motricità delle mani
- ✓ la specifica capacità di direzione nel lanciare è legata allo sviluppo e al potenziamento di tali processi coordinativi, anche in questo caso inerenti il rapporto mano-occhio

LANCIARE

- ✓ fino a 6-7 anni l'applicazione di questo schema motorio avviene sulla base dei presupposti coordinativi sviluppatasi precedentemente
- ✓ soltanto intorno agli 8 anni il lanciare, ad esempio in situazione asimmetrica o a due mani, è fine, sia per precisione che per fluidità.

LANCIARE

- **distanza**
- **dimensioni e peso dell'attrezzo**
- **tipo di lancio**
- **dimensioni del bersaglio**
- **numero di lanci esatti**
- **esecuzione da fermi o con rincorsa**
- **combinazione con altri movimenti**
- **precisione esecutiva rispetto ad in modello**

**"Raccolta ragionata" di concetti
per lo sviluppo delle abilità di
lancio**

Tipi di esecuzione

- **Buttare**
- **Spingere**
- **Lanciare (passare - tirare)**
- **Colpire (da fermo - al volo - con parti del corpo - con attrezzi)**

Situazioni di utilizzo nei diversi contesti (ruolo evolutivo - età - sport - ...)

- **Ruolo evolutivo filogeneticamente legato alla caccia e al combattimento; dal punto di vista individuale significativo nel lavoro, nello sport, nelle attività motorie in ambiente naturale.**
- **Gesti fondamentali in molte attività sportive**

Situazioni di utilizzo nei diversi contesti (ruolo evolutivo - età - sport - ...)

- **Elevato ruolo emotivo nell'ambito sportivo (fase conclusiva delle azioni di gioco)**
- **Nel normale contesto sociale scarso significato dal punto di vista dell'autonomia funzionale della persona ma potenzialmente importante in situazioni di emergenza**
- **Utilizzo via via decrescente con l'età**

Requisiti sul piano motorio

- **Integrità muscolo - articolare**
- **Controllo della manipolazione**
- **Abilità motorie specifiche**
- **Regolazione della forza**

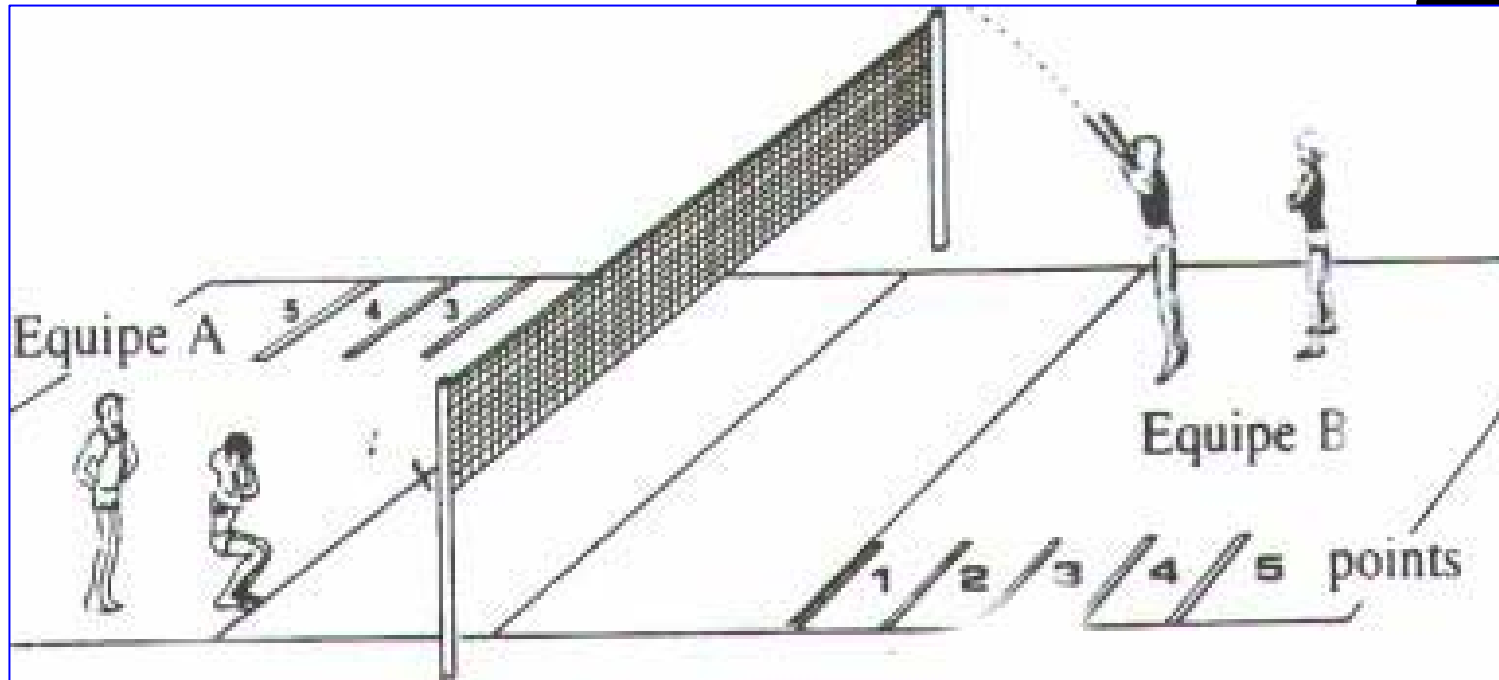
Requisiti cognitivi e percettivi

- **Percezione e controllo segmentario**
- **Decentramento**

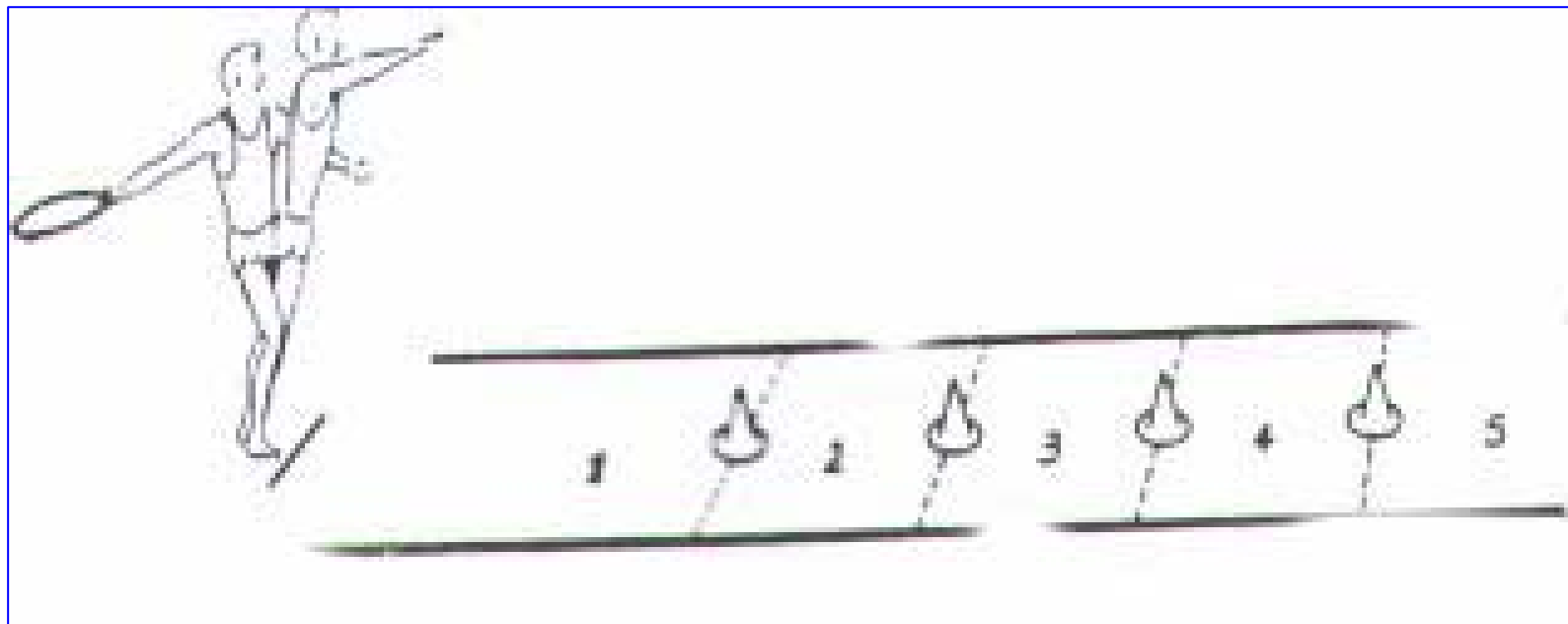
Classificazione in base alla prevedibilità dell'ambiente

- **Abilità chiuse (tiro a canestro, getto del peso, lancio d'inizio nel baseball (?), tiro con la pistola (?), calcio di rigore (?)...)**
- **Abilità aperte (passaggi della palla nei giochi sportivi, ...)**

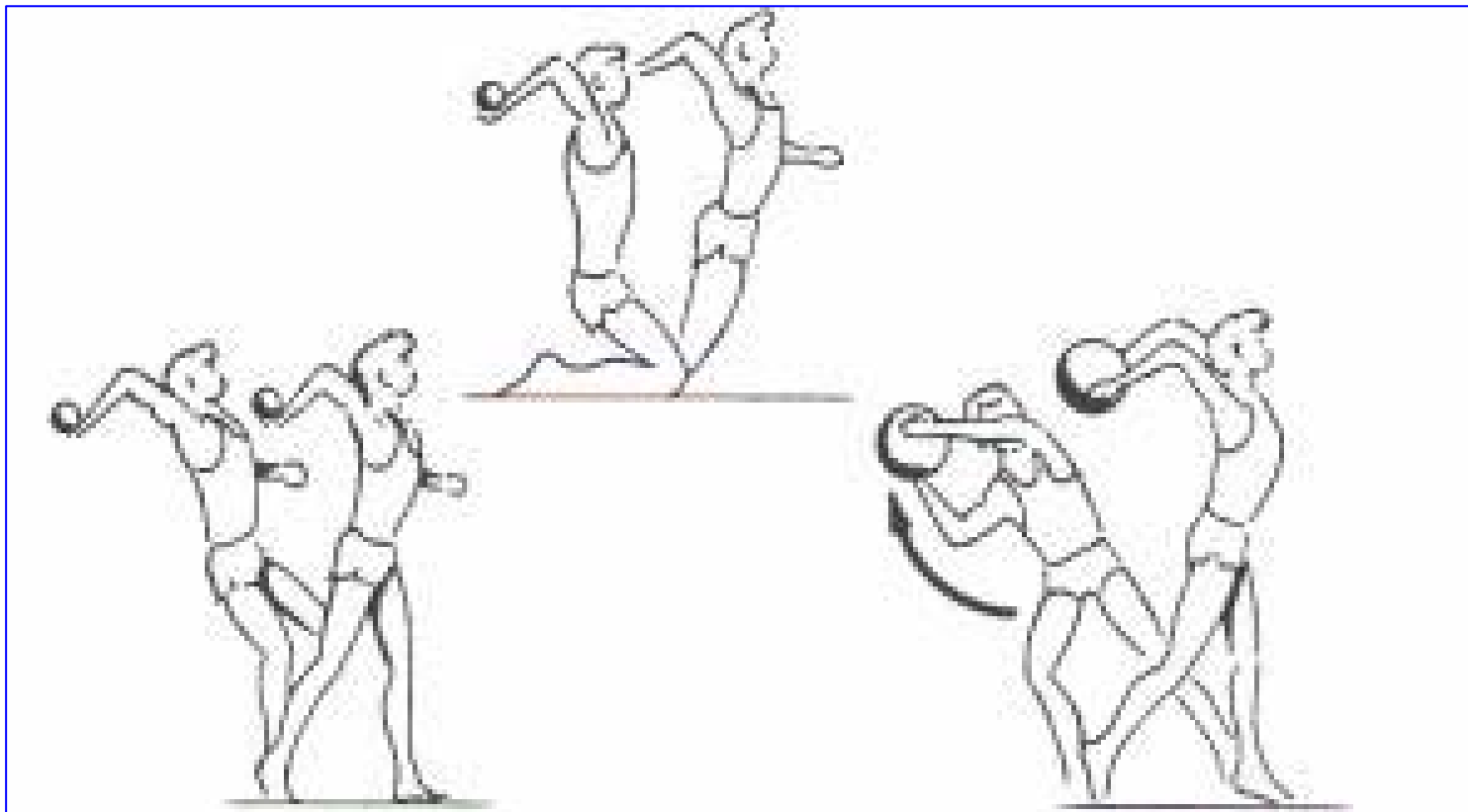
LANCIARE ma come?



LANCIARE ma come?



LANCIARE ma come?



LANCIARE ma come?

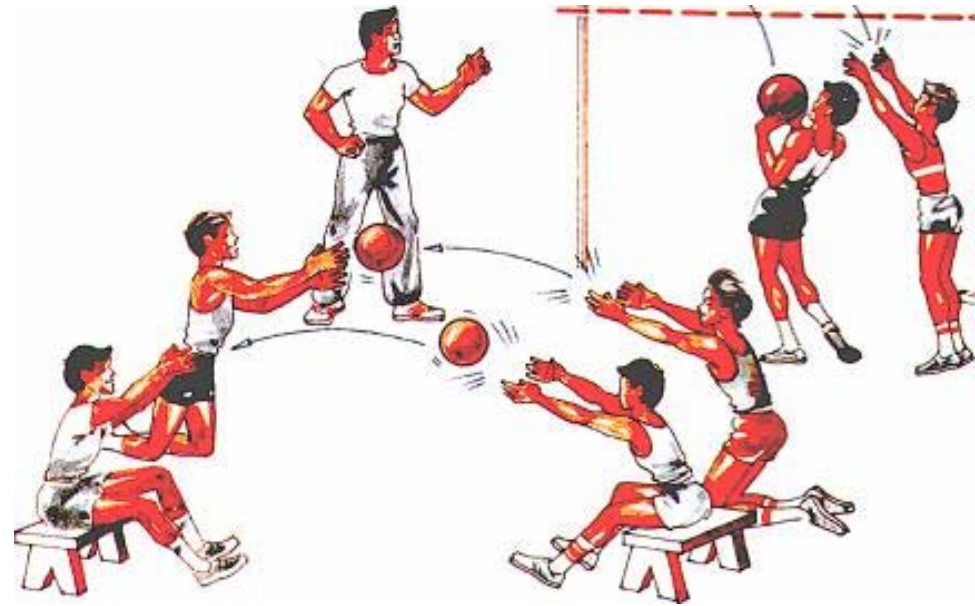
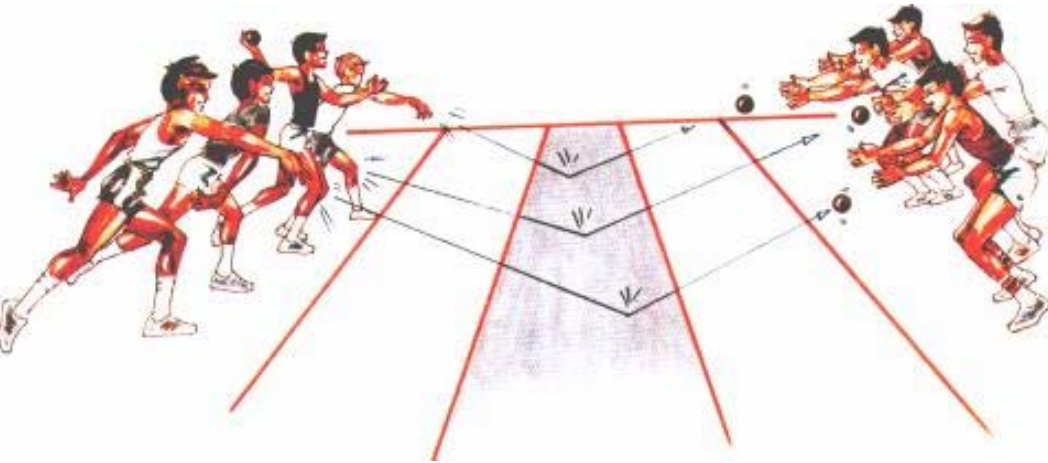


- ✓ lanciare oggetti di diversa forma
- ✓ lanciare oggetti di diverso peso
- ✓ lanciare oggetti di diversa consistenza
- ✓ lanciare con diversi obiettivi (lunghezza)
- ✓ lanciare con diversi obiettivi (precisione)
- ✓ lanciare da fermi o in movimento
- ✓ lanciare con esecuzione libera
- ✓ lanciare a due arti sup.
- ✓ lanciare a un arto sup.

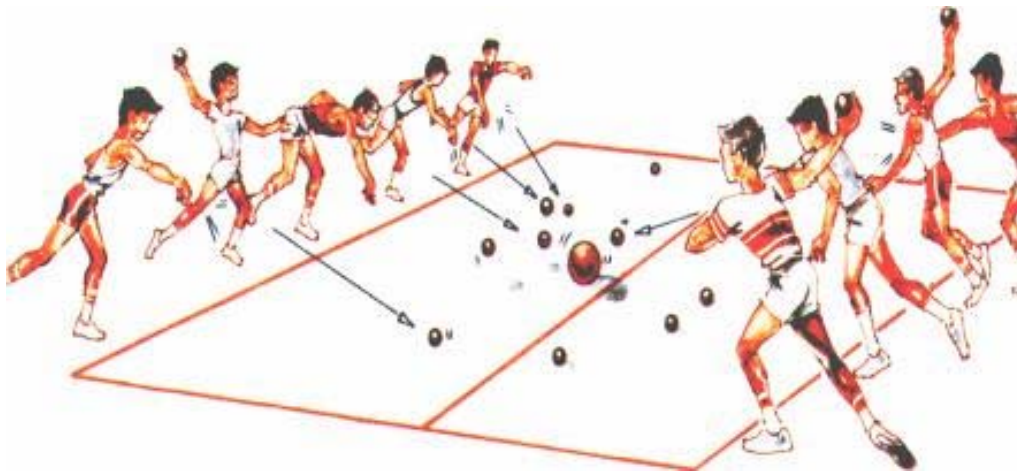
MODALITA' DI LANCIO

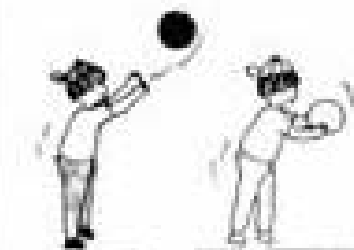
- ✓ Lanciare palloni di media dimensione e peso con movimento ampio degli arti superiori (per alto, per fuori, per avanti alto, ecc.)
- ✓ coordinare la spinta degli arti inferiori nelle azioni di lancio ad una e a due mani (con palle di diversa dimensione)
- ✓ combinare la corsa e il lancio a una o due mani

LANCIARE = GIOCO E ESPERIENZA MOTORIA

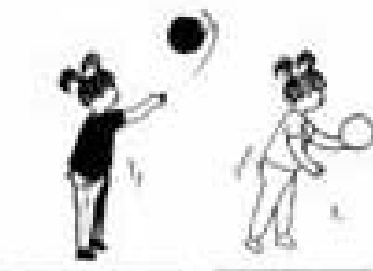


LANCIARE = GIOCO E ESPERIENZA MOTORIA





1) Lanciare la palla in alto
e darla con i due mani e riprenderla.



2) Lanciare la palla in alto con una mano
e riprenderla con l'altra.

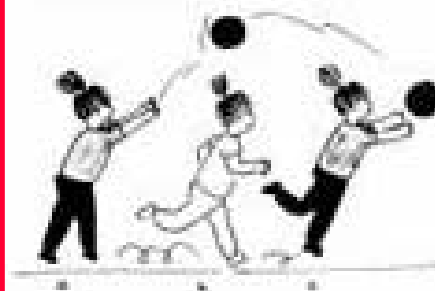


3) Lanciare la palla
in alto e darla con
una mano e riprenderla con l'altra
prima che tocchi terra.



4) Lanciare la palla in alto e darla con
una mano e riprenderla dopo con i due mani.

5) Lanciare la palla con una mano e darla con
una mano e riprenderla con l'altra.

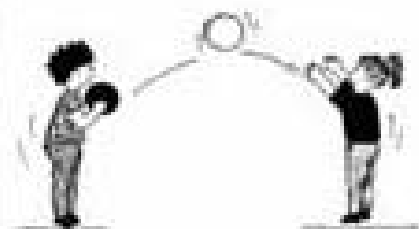


6) Lanciare la palla con una mano e darla con
una mano e riprenderla con l'altra.

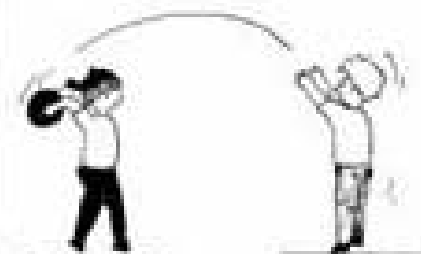




141) L'ajigo de mani al pati davan en horitzontal



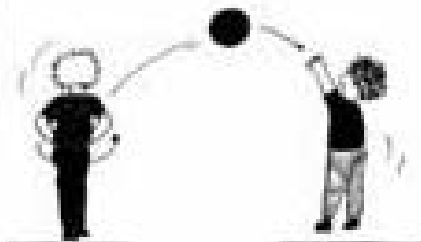
142) L'ajigo de mani al pati davan en puntada



143) L'ajigo de braços fora dels braços en puntada



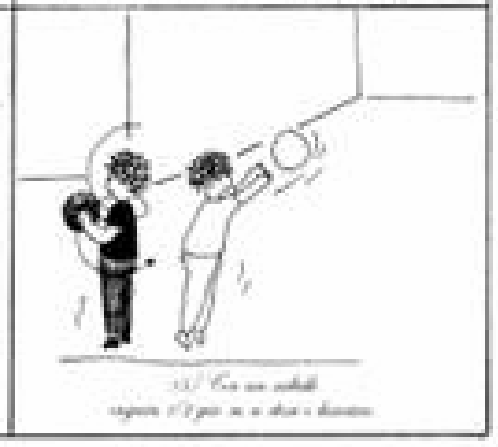
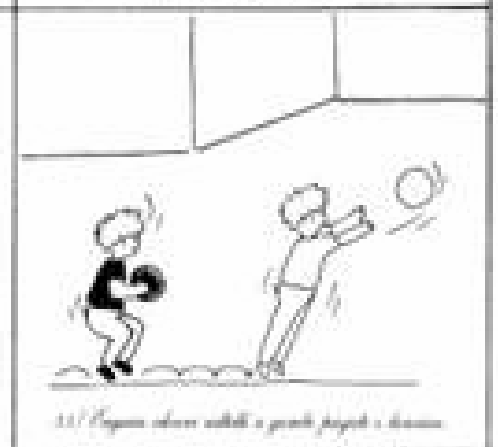
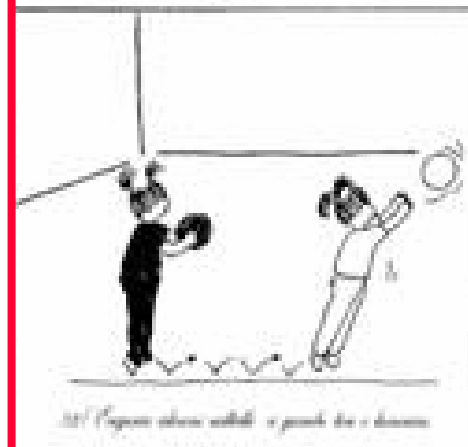
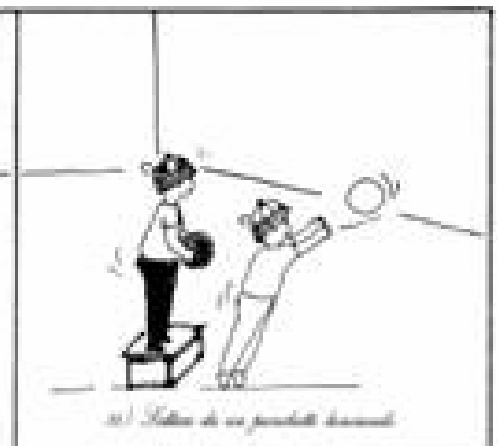
144) L'ajigo de braços vent d'un braç en el costat



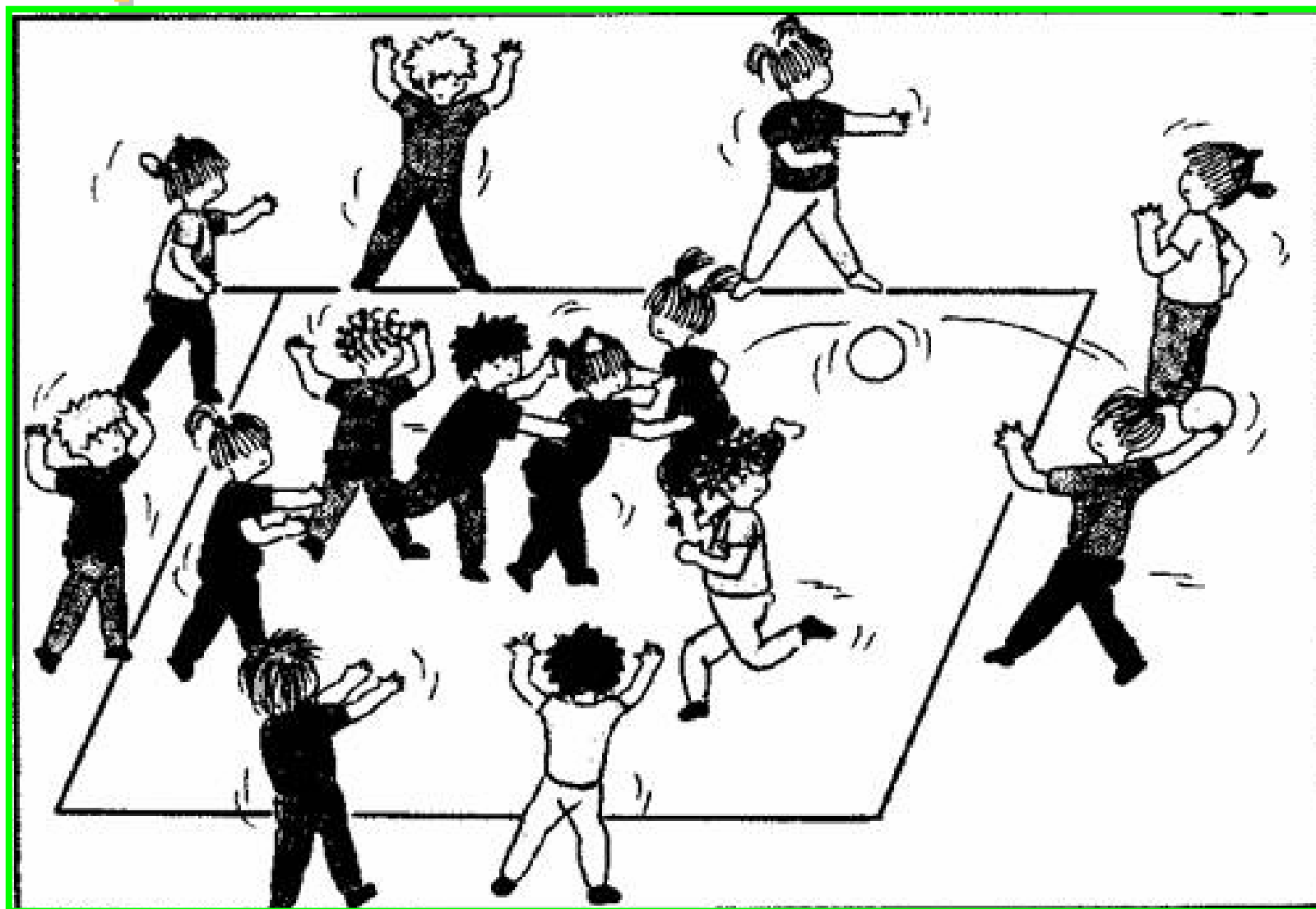
145) L'ajigo al darrere davan en traves del braç



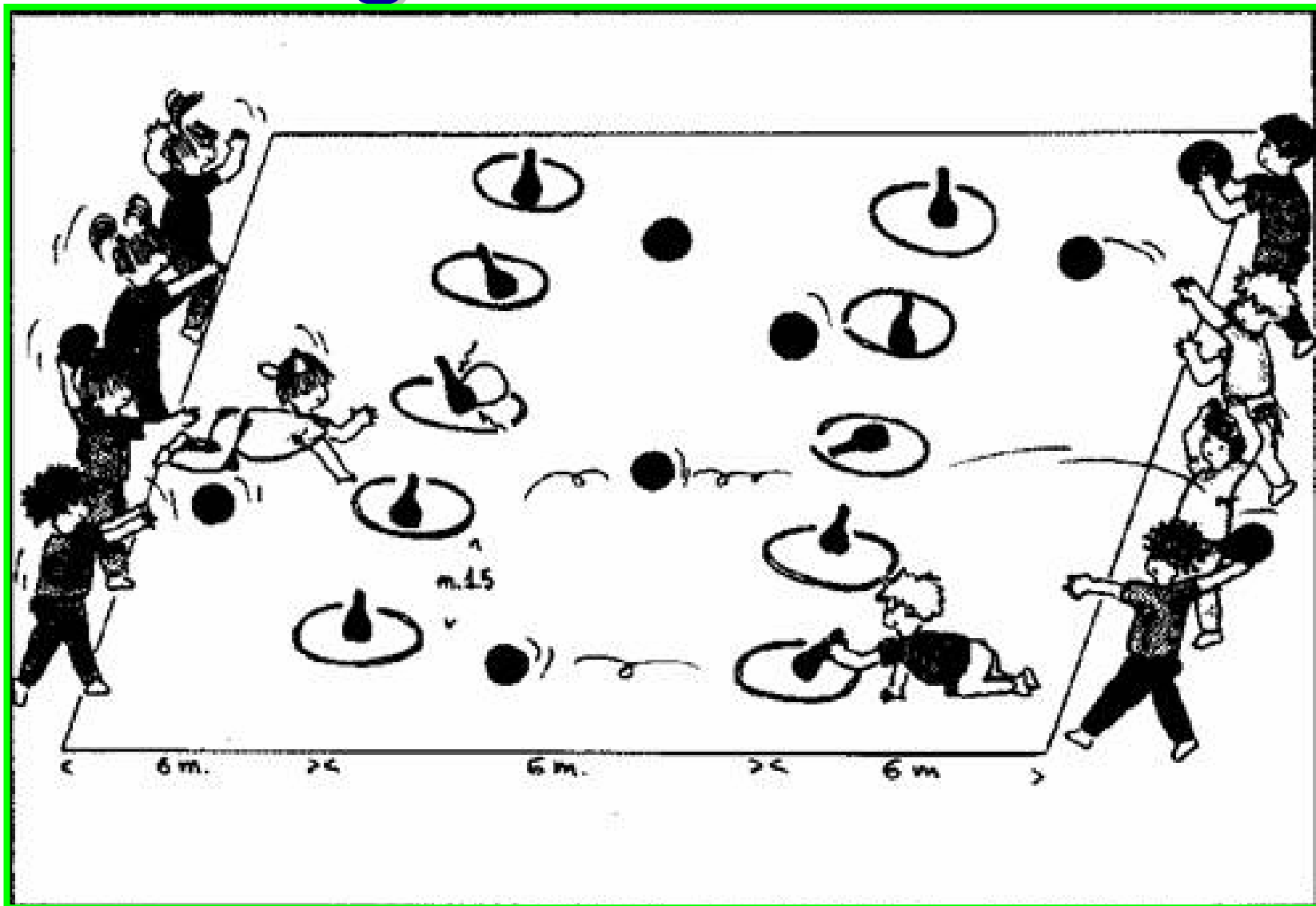
146) L'ajigo puntada de braç fora vent en braç tra dels braços en el costat



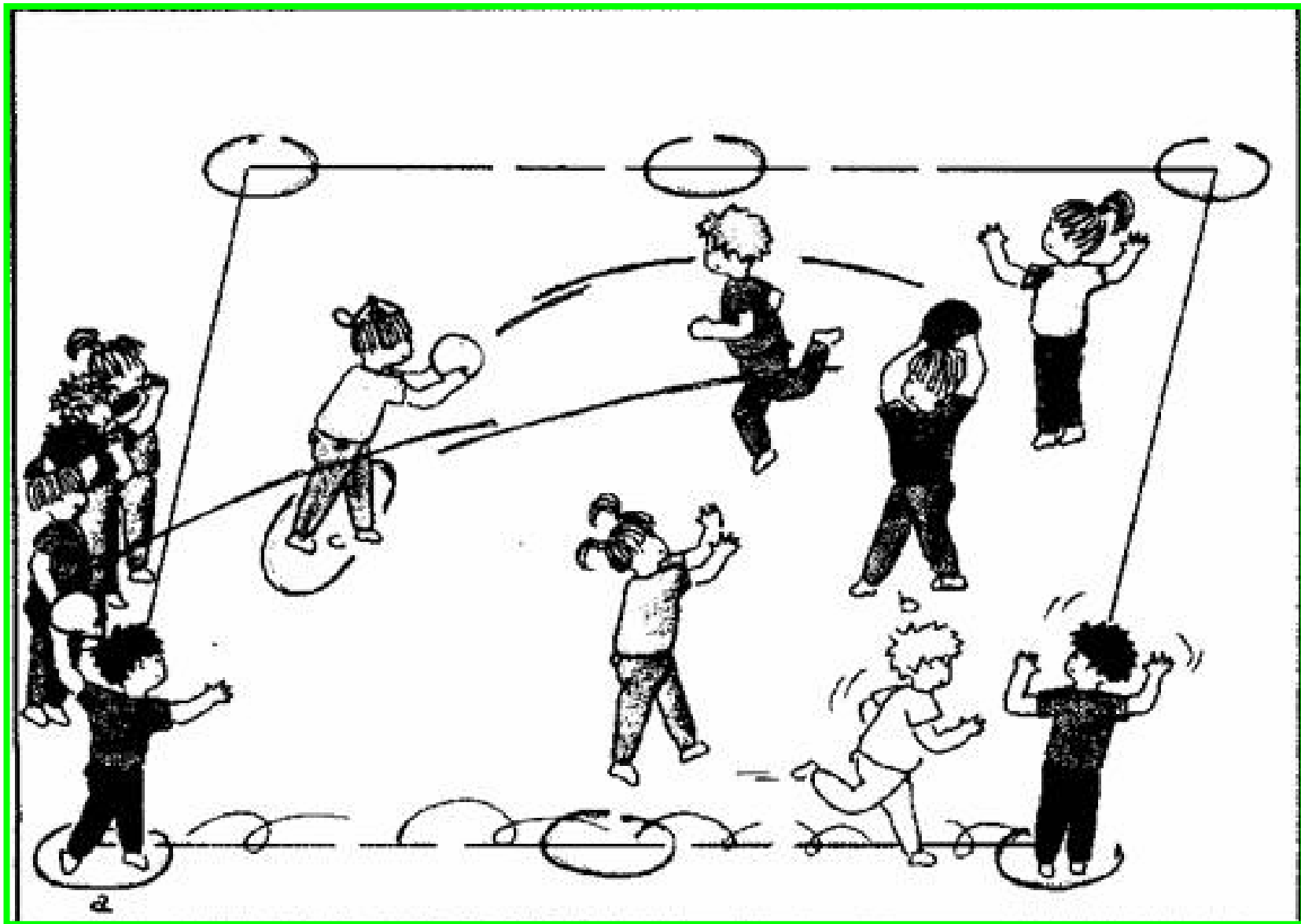
Palla quadrato



Battaglia navale



Palla base



LANCIARE E AFFERRARE

- **nelle attività di lancio usare palloni più piccoli**
- **se la presa rappresenta un problema, usare palle di stoffa o di spugna o sacchetti di sabbia**

LANCIARE E AFFERRARE

- **se si deve ricevere un pallone usare palloni più grandi e leggeri**
- **diminuire la distanza da cui la palla è lanciata e ridurre la velocità**

LANCIARE E AFFERRARE

- **imparare a tirare con forza (più lontano) è più facile rispetto ad effettuare lanci di precisione**
- **se l'esercizio consiste nel colpire o calciare una palla far eseguire prima da fermi e poi in movimento**

LANCIARE E AFFERRARE

- ridurre la possibilità di perdere la palla e doverla recuperare lontano dopo ogni lancio (favorire il rimbalzo o una corretta assistenza)

AFFERRARE

- **dimensioni della palla**
- **esecuzione da fermi/in movimento**
- **con difficoltà**

LANCIARE E AFFERRARE

- **aumentare la dimensioni del bersaglio da colpire (es. circonferenza del canestro)**
- **attribuire punti anche a chi avvicina il bersaglio**
- **in attività tipo bowling usare bersagli più leggeri e meno stabili**

SALTARE

- L'ACQUISIZIONE DI QUESTO SCHEMA PRESUPPONE UN QUALCHE LIVELLO DI COORDINAZIONE DINAMICA E DI CONTROLLO, SENZA IL QUALE SI PUÒ OTTENERE AL MASSIMO UN'ANDATURA A SALTELLI, TIPICA DEI BAMBINI IN ETÀ PRESCOLARE CHE NON HANNO ANCORA SVILUPPATO I PREREQUISITI DELLO SCHEMA.
- FINO AI 7-8 ANNI I BAMBINI HANNO DIFFICOLTÀ A COORDINARE I MOVIMENTI DEGLI ARTI INFERIORI E SUPERIORI SOPRATTUTTO NEI MOMENTI, SEPPUR MINIMI DI VOLO.
- DOPO I 9 ANNI LA CAPACITÀ DI SALTO MIGLIORA NOTEVOLMENTE

SALTARE

- **stacco ad uno/due piedi**
- **tipo di ostacolo**
- **esecuzione da fermi o con rincorsa**
- **tipo di rincorsa**
- **accoppiamento e/o combinazione di altri movimenti**
- **precisione esecutiva rispetto ad in modello**

SALTARE

- SALTELLARE LIBERAMENTE SU UN PIEDE O SULL'ALTRO
- SALTELLARE VELOCEMENTE SU UNO O DUE PIEDI
- SALTELLARE LIBERAMENTE IN AVANTI, INDIETRO, A DESTRA O SINISTRA, SU UNO O DUE PIEDI
- SALTARE LA CORDA
- DOPO BREVE RINCORSA, SALTARE UNA FETTUCCIA ELASTICA
- DOPO BREVE RINCORSA, SALTARE SU UN MATERASSONE
- SALTARE DA FERMO IL PIÙ LONTANO POSSIBILE

Filmati