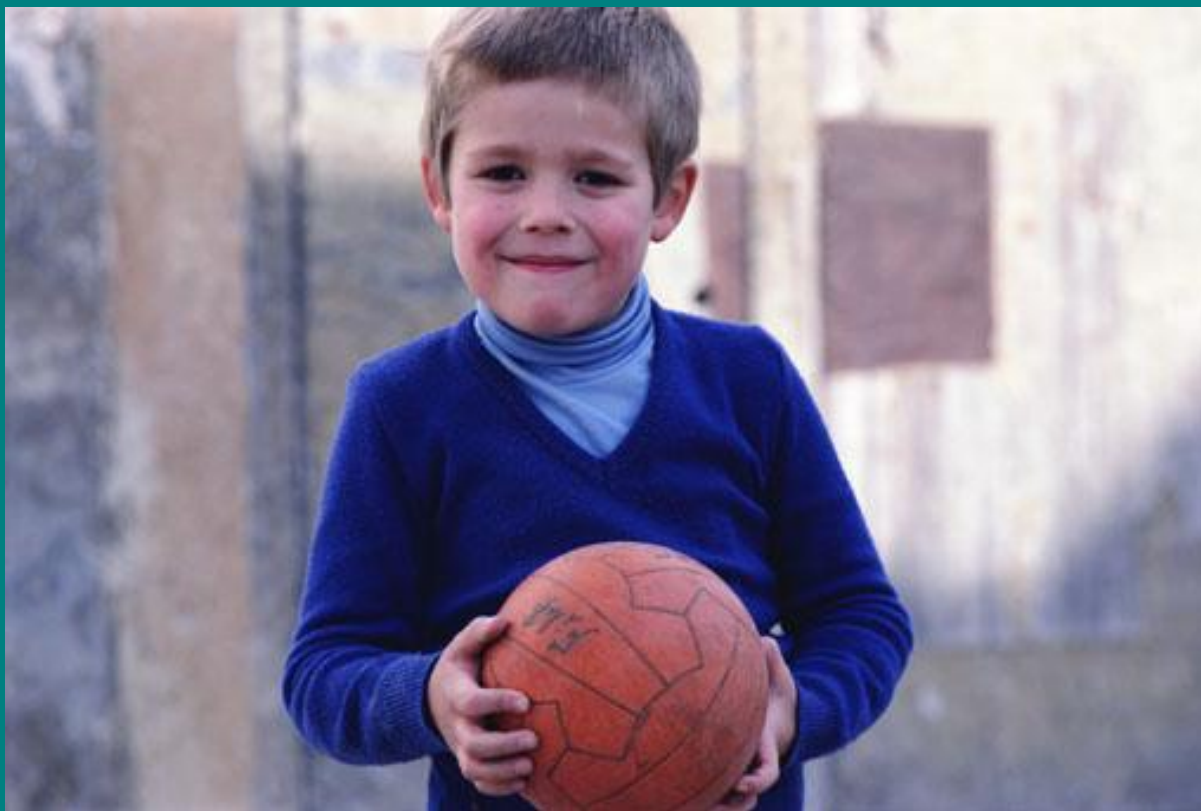


BAMBINO dai 5 ai 7 ANNI



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
5 – 7 ANNI

Caratteristiche della Motricità

“Come si muove spontaneamente?”

Comportamento MOTORIO

Inizio periodo

- Desiderio di esplorare, conoscere, muoversi**
- Movimenti a scatti e poco fluidi**
- Scarsa capacità di applicazione**

Fine periodo

- Impulso a muoversi in maniera più controllata**
- Movimenti più armonici e fluidi**
- Maggiore capacità di applicarsi in compiti motori assegnati**

Non ci sono differenze rilevanti tra maschi e femmine

**“Quali
movimenti
conosce? ”**

**SCHEMI
MOTORI**

Il bagaglio motorio è abbastanza buono,
ma decisamente ancora da arricchire:

- Cammina, corre, ama arrampicarsi**
- Impara facilmente a lanciare,
prendere al volo, rotolare, fare
capovolte, dondolarsi inoltre, con
poco esercizio, riesce a saltare a piedi
pari da fermo, con rincorsa, in basso,
in lungo e in alto**
- Riesce ad eseguire semplici
combinazioni**

<p>“Quali sono le sue possibilità di realizzare un movimento? ”</p> <p>CAPACITA' MOTORIE</p>	<p>Sensoperceptive</p>	<p>Coordinative</p>	<p>Condizionali</p>
	<p>Migliorano notevolmente le capacità di discriminazione sensoperceptiva</p>	<p>Equilibrio, motricità fine (mani/piedi), controllo motorio (tonico e posturale e apprendimento: migliorano se opportunamente sollecitate</p>	<p>Forza e resistenza sono scarse. Rapidità in aumento</p> <p>Mobilità Articolare Buona</p>

“Cosa voglio ottenere?”

**FINALITA’
DIDATTICA**

ALFABETIZZAZIONE MOTORIA

Sviluppo delle capacità motorie di base e arricchimento del bagaglio di esperienze motorie

“Quali cose è bene che impari?”

OBIETTIVI

- Apprendimento della gamma più ampia di movimenti semplici
- Apprendimento e sviluppo degli schemi e di loro semplici combinazioni
- Sviluppo delle capacità senso-percettive
- Sviluppo delle capacità coordinative

“Cosa è bene fargli fare?”

CONTENUTI

- Camminare, correre, afferrare, lanciare, rotolare, strisciare, saltare, arrampicarsi, dondolarsi, ...
- Piccole combinazioni di elementi semplici
- Esercizi di discriminazione percettiva
- Giochi di movimento e tradizionali
- Percorsi e staffette.

“In che modo faccio fare?”

INDICAZIONI METODOLOGICHE

Alcune parole chiave per cogliere le caratteristiche del metodo di lavoro:

- Induttivo: libera esplorazione – risoluzione dei problemi – scoperta guidata
- Gradualità–Multilateralità–Progressività – Polivalenza
- Verbalizzazione
- Variare le proposte per suscitare interesse
- Correzioni in positivo

LA SCOPERTA DELL'ALTRO

finalità didattica:

Formazione motorio-sportiva di base

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

BAMBINO/A
8 – 10 ANNI

Caratteristiche della Motricità

“Come si muove spontaneamente?”

Comportamento MOTORIO

- ❑ **Notevole vivacità e sfrenato impulso a muoversi, vengono gradualmente organizzati in un comportamento motorio più controllato, razionale ed adeguato alle diverse situazioni**
- ❑ **Ampia disponibilità a migliorare la prestazione**
- ❑ **Ricerca del risultato**
- ❑ **Differenziazione delle forme di movimento**
Non si notano ancora differenze di rilievo tra maschi e femmine (soprattutto nei primi anni di questa fascia)

“Quali movimenti conosce? ”

SCHEMI MOTORI

- ❑ **Correre e saltare** (attività preferite e migliorano notevolmente)
- ❑ **Lanciare e prendere al volo** migliorano sensibilmente
- ❑ **Per gli altri schemi motori è acquisita una buona padronanza**

“Quali sono le sue possibilità di realizzare un movimento? ”

CAPACITA' MOTORIE

Sensoperceptive

Si fondono con le coordinative

Coordinative

Periodo **ottimale** per il loro sviluppo

Condizionali

La **Resistenza** vede qualche progresso. **Rapidità** migliora decisamente

Mobilità Articolare
Buona, ma tende a regredire

<p>“Cosa voglio ottenere?”</p> <p>FINALITA' DIDATTICA</p>	<p>FORMAZIONE MOTORIA-SPORTIVA DI BASE</p> <p>Sperimentazione dei giochi – sport e di attività motorie significative che permettano un'ulteriore arricchimento del bagaglio di esperienze motorie e siano occasione per un lavoro e affinamento delle capacità coordinative.</p>
<p>“Quali cose è bene che impari?”</p> <p>OBIETTIVI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Sviluppo degli schemi motori ❑ Apprendimento di abilità motorie polivalenti ❑ Sviluppo delle capacità coordinative: soprattutto apprendimento e controllo ❑ Stimolo e formazione delle cap. condizionali: rapidità e resistenza generale ❑ Sviluppo delle mobilità articolare (verso 9-10 anni) ❑ Apprendimento di abilità sportive di base in forma semplice.
<p>“Cosa è bene fargli fare?”</p> <p>CONTENUTI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Schemi motori in forma differenziata e combinata ❑ Percorsi misti – circuiti – staffette – gare multiple ❑ Giochi presportivi ❑ Mini giochi

“In che modo faccio fare?”

INDICAZIONI METODOLOGICHE

Alcune parole chiave per cogliere le caratteristiche del metodo di lavoro:

➤ **Induttivo**: risoluzione dei problemi – scoperta guidata (*proporre situazioni-stimolo, far scoprire ai bambini nuove possibilità e soluzioni, stimolare la creatività*)

➤ **Deduttivo**: misto (*interazione tra globalità e analiticità*)

➤ **Continuità** – **Gradualità** – **Multilateralità** – **Progressività** – **Polivalenza**

➤ **Verbalizzazione** (favorire la consapevolezza nei confronti delle attività e degli obiettivi)

➤ **Correzioni in positivo**

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

FASCIA 11 – 13 ANNI

Caratteristiche della Motricità

“Come si muove spontaneamente? ”

Comportamento MOTORIO

Nel corso del periodo, con diversificazioni di ritmi e tempi in ciascun soggetto:

- ❖ Da una notevole padronanza motoria, con possibilità di movimenti complessi, ad un'apparente stasi o addirittura regressione della motricità, che si manifesta con rigidità nei movimenti accompagnata a volte da una certa goffagine**
- ❖ Riorganizzazione motoria**
- ❖ Resistenza verso le proposte di attività che vengono dagli adulti e più spiccati gli interessi sportivi personali**

<p>“Quali movimenti conosce? ”</p> <p>SCHEMI MOTORI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Schemi motori vanno consolidati ❑ Sono possibili combinazioni complesse di più schemi ❑ Si evidenziano DIFFERENZE tra soggetti con maggiore o minore quantità di esperienze motorie 		
<p>“Quali sono le sue possibilità di realizzare un movimento? ”</p> <p>CAPACITA' MOTORIE</p>	<p>Coordinative</p>	<p>Condizionali</p>	<p>Mobilità Articolare</p>
	<p>Sono influenzate dai fenomeni di ristrutturazione in atto.</p> <p>Progressi nelle capacità di combinazione e controllo anche se minori che nella fase precedente. Buona la capacità di apprendimento motorio</p>	<p>In aumento: la rapidità e la forza rapida in entrambi i sessi; la forza massima soprattutto nei maschi; la resistenza di media e lunga durata (con notevoli differenze individuali)</p>	<p><u>Aumenta</u> se sollecitata altrimenti regredisce</p>

<p>“Cosa voglio ottenere?”</p> <p>FINALITA' DIDATTICA</p>	<p>AVVIAMENTO SPORTIVO</p> <p>Apprendimento dei fondamentali dello sport scelto. Apprendere i primi elementi tattici intesi come scelta della soluzione migliore e della collaborazione con i compagni.</p>
<p>“Quali cose è bene che impari?”</p> <p>OBIETTIVI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <u>Consolidamento e coordinamento</u> degli schemi motori <input type="checkbox"/> Nuovo affinamento ed incremento delle capacità coordinative <input type="checkbox"/> Sviluppo delle capacità condizionali e della mobilità articolare <input type="checkbox"/> Acquisizione di abilità motorie complesse <input type="checkbox"/> Apprendimento di abilità sportive e gesti tecnici fondamentali <input type="checkbox"/> Riuscire a giocare.
<p>“Cosa è bene fargli fare?”</p> <p>CONTENUTI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Schemi motori eseguiti con molteplicità di varianti e combinazioni <input type="checkbox"/> Percorsi misti – Lavoro in circuito <input type="checkbox"/> Giochi a squadre – Giochi presportivi <input type="checkbox"/> Gesti tecnici fondamentali <input type="checkbox"/> Situazioni agonistiche specifiche

“In che modo faccio fare?”

INDICAZIONI METODOLOGICHE

Alcune parole chiave per cogliere le caratteristiche del metodo di lavoro:

➤ **Deduttivo**: misto (*interazione tra globalità e analiticità*), *assegnazione dei compiti e, se necessario, prescrittivo.*

➤ **Insegnamento ideomotorio**:

(apprendimento a prima vista: rappresentazione mentale del gesto)

➤ **Favorire la ricerca di soluzione** personale ai diversi problemi motori

➤ **Motivazione** (favorire la consapevolezza nei confronti dell'attività e degli obiettivi – adeguare le proposte agli interessi dei ragazzi)

GIOVANE 14 anni in poi ...



**LA GRANDE
ESPLORAZIONE**

Area Corporeo/motoria



**riarmonizzazione e
stabilizzazione del
movimento**

Area Cognitiva



**stadio dell'intelligenza
logico-formale-astratta**

Area Socio-affettiva



**crisi d'identità
valorizzazione delle
esperienze**

finalità didattica:

specializzazione sportiva

FASCIA 14 ANNI in poi

Caratteristiche della Motricità

<p>“Come si muove spontaneamente? ”</p> <p>Comportamento MOTORIO</p>	<ul style="list-style-type: none">❖ Ristabilimento, armonizzazione e miglioramento della maggior parte delle funzioni e dei movimenti.❖ Accentuazione delle differenze tra i due sessi e tra i singoli individui❖ Migliora la disponibilità ad apprendere e l’aspirazione al risultato
<p>“Quali movimenti conosce? ”</p> <p>SCHEMI MOTORI</p>	<ul style="list-style-type: none">❑ Dall’apparente regressione della fase precedente ad una stabilizzazione fino a livelli elevati❑ E’ determinante la quantità, la qualità e il livello delle esperienze pregresse

<p>“Quali sono le sue possibilità di realizzare un movimento? ”</p> <p>CAPACITA' MOTORIE</p>	<p>Coordinative</p> <p>Dopo una prima fase di ristrutturazione migliorano sia come controllo e trasformazione che come combinazione</p>	<p>Condizionali</p> <p>Aumentano in tutte le loro espressioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Rapidità (fino a 15 – 16 anni) ❖ forza rapida ❖ forza massima (+ nei maschi) ❖ la resistenza 	<p>Mobilità Articolare</p> <p>Regredisce (<i>specialmente nei maschi</i>)</p> <p>Migliora se <u>sollecitata</u></p>
---	---	--	--

<p>“Cosa voglio ottenere?”</p> <p>FINALITA’ DIDATTICA</p>	<p>SPECIALIZZAZIONE SPORTIVA</p> <p>Conoscere e praticare lo sport scelto con un adeguato sviluppo delle capacità condizionali</p>
<p>“Quali cose è bene che impari?”</p> <p>OBIETTIVI</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Formazione e stabilizzazione abilità sportive e tecniche<input type="checkbox"/> Capacità di scelte tattiche<input type="checkbox"/> Sviluppo e mantenimento della condizione fisica

<p>“Cosa è bene fargli fare?”</p> <p>CONTENUTI</p>	<ul style="list-style-type: none">❑ Attività a carattere tecnico-specifico per ogni singola disciplina sportiva❑ Attività a carattere generale e orientate miranti a raggiungere e mantenere la condizione fisica❑ Situazioni agonistiche specifiche (tecniche e tattiche)
<p>“In che modo faccio fare?”</p> <p>INDICAZIONI METODOLOGICHE</p>	<p>Alcune parole chiave per cogliere le caratteristiche del metodo di lavoro:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ <u>Deduttivo</u>: misto (con ampio spazio all'analisi), <i>assegnazione dei compiti e prescrittivo</i>➤ Multilateralità➤ Continuità – Gradualità – Progressività