

TEORIA TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA PER L'ETA' EVOLUTIVA

CONTENUTO GENERALE DELLA LEZIONE: LE CAPACITA' COORDINATIVE

Le capacità coordinative possono essere definite come le capacità di organizzare e regolare il movimento. Permettono quindi di apprenderlo, trasformarlo e adattarlo. Queste capacità si sviluppano in modo intensivo tra i 6 e i 12 anni. Verso i 12-13 anni si conclude lo sviluppo biologico delle capacità coordinative. Hanno la loro base nel sistema senso-neuro-motorio (cioè nel sistema nervoso e negli organi di senso) l'equilibrio, su cui sarà incentrata la seduta di allenamento descritta in queste pagine, è una capacità coordinativa. Stimolare ed allenare queste capacità ci consente di ottenere una fluidità nei movimenti, evitare inutili contrazioni, contrazioni ritardate o anticipate (sincinesie), per raggiungere quindi, col completamento dello schema corporeo le prassie, ovvero azioni motorie eseguite in massima economia (massimo risultato col minimo sforzo), possibili sono con una perfetta interazione armonica di tutti i gruppi muscolari interessati in un particolare movimento. Ai fini del miglioramento delle capacità coordinative è importante tra i 10 e i 13 anni effettuare attività motorie polivalenti. Non si deve cioè lavorare alla specializzazione di una disciplina, ma bisogna creare una quantità di stimoli molto ampia e differenziata per consentire al S.N.C. di acquisire una moltitudine di esperienze motorie che attraverso un "tranfert motorio" saranno applicate a situazioni diverse.

CONTENUTO SPECIFICO DELLA LEZIONE: L' EQUILIBRIO

Con questo termine si intende la capacità di tenere tutto il corpo in condizione di equilibrio (equilibrio statico) oppure di conservare questo stato durante e dopo azioni di movimento, oppure di ripristinare questo stato di equilibrio (equilibrio dinamico). Nel conservare una posizione, il corpo non resta assolutamente immobile, ma oscilla per tutto il tempo in cui essa dura.

- Il soggetto perde, per così dire, l'equilibrio per un momento e lo ristabilisce immediatamente. Il ripristino delle condizioni di equilibrio dopo movimenti rotatori del corpo mette a dura prova questa capacità ponendole condizioni particolarmente difficili. Quanto più perfezionata è

la funzione dell'equilibrio in un soggetto, tanto più rapidamente egli può ristabilirla.

- La forma statica e quella dinamica dell'equilibrio sono due aspetti di questa capacità che vanno però visti ed allenati come un tutto unitario.
- Possiede un buon equilibrio non tanto chi non lo perde mai, ma chi può ristabilirlo velocemente.

Il mantenimento dell'equilibrio, è facilitato da una esecuzione tecnicamente esatta del movimento. Viceversa è la costruzione, nell'età critica, di una buona capacità di equilibrio, che permetterà in un'età successiva un buon livello di apprendimento di tecnica.



equilibrio statico



equilibrio dinamico

CONTENUTI:

(intesi come le possibili combinazioni di svariate attività quali)

- camminare
- saltare
- correre
- rotolare
- afferrare
- strisciare
- arrampicarsi
- calciare
- colpire
- lanciare
- appoggiare

MEZZI UTILIZZATI:

(alcuni esempi)

- trave
- asse di equilibrio
- panca
- ostacoli

ESERCITAZIONI UTILI:

- azioni motorie svolte in precarie condizioni di equilibrio
- azioni di precisione nell'orientamento e nel controllo del corpo nello spazio
- esercizi di partenze e arresti in diverse posizioni
- esercizi col pallone
- balzi fra cerchi a varie distanze
- arrampicata sulla spalliera
- saltelli a piedi uniti fra ostacolino e funicelle
- correre, fermarsi e cambiare senso a seconda degli ordini
- capovolte avanti e indietro

METODOLOGIE di INSEGNAMENTO:

I metodi si dividono in **induttivo** (esplorazione libera o guidata e risoluzione dei problemi) e **deduttivo** (prescrittivi, misto e assegnazione dei compiti)

E' importante utilizzarli entrambi poiché il giovane riceve un "input" dall'insegnante e reagisce a tale input sviluppando la propria creatività.

Col metodo induttivo è fondamentale il processo di elaborazione delle informazioni da parte dell'allievo al fine di svilupparne la competenza motoria.

Col metodo deduttivo è invece importante l'apprendimento e non in che modo esso si realizza.

L'insegnante dovrà tener conto di alcuni aspetti come: "creare fiducia", mantenere alta la motivazione, eliminare situazioni conflittuali, spronare i giovani senza stressarli, rispettare la gradualità e la multilateralità dell'apprendimento, considerare sempre il livello di partenza senza mettere fretta ad un allievo se il suo livello è inferiore agli altri.

OBIETTIVO FORMATIVO:

Fondamentale sarà migliorare e perfezionare l'equilibrio, la capacità di far controllare la posizione del proprio corpo, una giusta suddivisione, a livello di lavoro, dei vari gruppi muscolari e il raggiungimento di movimenti economici e corretti con i quali l'allievo potrà essere artefice dei suoi movimenti e padrone del proprio corpo

SVOLGIMENTO PRATICO DELLA LEZIONE

La lezione dovrà essere tenuta in luogo adeguato e adatto al tipo di attività da eseguire, nelle condizioni di massima sicurezza:

Fasi in cui si suddivide la lezione:

- I. riscaldamento
- II. fase centrale
- III. fase di rilassamento
- IV. fase di gioco
- V. fase di ritorno alla normalità fisiologica

RISCALDAMENTO

Prevede l'attivazione delle funzioni fisiologiche e la preparazione dell'organismo allo svolgimento degli esercizi, stimolando l'attività cardio/circolatoria, respiratoria e muscolare senza stancare eccessivamente l'organismo.

Esempio pratico:

- 5 minuti di corsa a bassa velocità
- corsa leggera a Dx e Sx
- corsa calciata
- camminare lentamente ai lati della palestra
- skip
- circonduzione avanti-dietro degli arti superiori
- esercizi di stretching per gli arti superiori e inferiori
- rilassamento articolare

FASE CENTRALE

Consiste nello sviluppo vero e proprio della capacità coordinativa scelta (in questo caso, l'equilibrio), tramite esercizi di media intensità con o senza attrezzi.

Esempio pratico:

- stazione su una gamba
- stazione sui glutei
- verticale sulle braccia
- asse di equilibrio

- camminare ed effettuare giri su se stessi
- saltelli a piedi pari
- saltelli effettuando $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ o un giro completo su se stessi
- prendere una breve rincorsa ed effettuare un giro su se stessi
- ruota
- capovolta avanti e indietro

FASE DI RILASSAMENTO

Esecuzione di esercizi per la respirazione e rilassamento psichico e posturale.

Esempio pratico:

allungamenti connessi ai movimenti respiratori
camminare attivando i meccanismi respiratori

FASE DI GIOCO

Svolgimento di attività ludiche per sviluppare la socializzazione e il coinvolgimento all'interno del gruppo, nonché la creatività e l'estro. L'importanza del gioco in questa fascia d'età, come del resto in tutte le fasce d'età che precedono l'adolescenza, è enorme. E' solo attraverso il gioco che il bambino, divertendosi, riesce ad apprendere, sperimentare, e simulare quella che poi sarà la realtà. Bisogna anche dire poi che allenamenti troppo duri o noiosi, sono la causa maggiore del cosiddetto "drop-out", ovvero l'abbandono della pratica sportiva.

Esempio pratico:

danzare a ritmo di musica e al comando correre verso un oggetto, rincorrere un compagno, fermarsi in appoggio su una gamba, effettuare una ruota o effettuare una capovolta avanti o indietro

FASE DI RITORNO ALLA NORMALITA' FISIOLOGICA

Consiste nella fase di recupero e riposo a livello muscolare, cardio-respiratorio e psichico.

Esercizio tipico:

5/6 minuti di defaticamento

corsa a bassissima intensità rivolgendo particolare attenzione alla respirazione e alla decontrazione muscolare.

