

SVILUPPO PSICO MOTORIO

G+S-kids

Riccardo Palumbo

Laureato in scienze motorie e dello sport
Insegnante watsu per bebè, operatore watsu, istruttore di
nuoto

Ripreso e adattato da un lavoro di Gianni De Stefani

LO SVILUPPO COORDINATIVO E MOTORIO

ANNI		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
COMPONENTI PSICOMOTORIE	capacità di apprendimento motorio		■	■	■	■	■	■	■	■	■
	capacità di differenziazione e direzione			■	■	■	■	■	■	■	■
	capacità di reazione acustica ottica			■	■	■	■	■	■	■	■
	capacità di orientamento spaziale			■	■	■	■	■	■	■	■
	capacità di ritmo		■	■	■	■	■	■	■	■	■
	capacità di equilibrio			■	■	■	■	■	■	■	■
COMPONENTI CONDIZIONALI	resistenza				■	■	■	■	■	■	■
	forza					■	■	■	■	■	■
	rapidità		■	■	■	■	■	■	■	■	■
	mobilità articolata	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
COMPONENTI PSICOGNITIVE	capacità aff. cognitive				■	■	■	■	■	■	■
	apprendimento	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

LA MAGGIOR PARTE DELLE COMPONENTI PSICOMOTORIE (CAPACITÀ COORDINATIVE) HA UN PERIODO IDEALE DI SOLLECITAZIONE TRA GLI 8 ED I 12 ANNI CIRCA

TRA LE COMPONENTI DELLA CONDIZIONE, LA FASE IDEALE DI SOLLECITAZIONE PARTE DAI 10 PER LA RESISTENZA E DAI 12 ANNI PER LA FORZA

IN TERMINI PRATICI CIÒ SIGNIFICA CHE

- Considerando la stretta relazione fra capacità coordinative e sistema nervoso possiamo stimolare in modo ottimale l'acquisizione delle strutture coordinative fino a circa i 12 anni !!!!
- Considerando il rapporto fra capacità condizionali e sistema muscolare, sviluppo scheletrico, apparato respiratorio e circolatorio possiamo contribuire ad un ottimale sviluppo organico fin verso i 18 anni

Altre indicazioni...

- Il periodo tra i 4, 9-10 anni è il più favorevole per agire sulle strutture senso-percettive, ancora in fase di definizione, allo scopo di costruire i presupposti delle future capacità coordinative
- Le parti "fini" del gesto tecnico potranno essere fatte proprie dall'allievo quando la strutturazione del sistema nervoso raggiungerà un buon livello
- A 9-10 anni lo sviluppo del sistema nervoso raggiunge il 90% per arrivare verso i 12 -13 anni al 100%
- L'apprendimento dei gesti (abilità motorie) raffinati avviene con maggior difficoltà prima dei 9-10 anni

RICORDARE IL MOVIMENTO

- Le acquisizioni motorie possono essere memorizzate; questa particolarità consente :
 - a) Di scegliere il movimento o la sequenza di movimenti più adeguata per risolvere una situazione già sperimentata
 - b) Di accedere alle informazioni di carattere sensoperceptivo che hanno accompagnato le precedenti acquisizioni (impronta motoria)

DUE TIPI DI MEMORIA MOTORIA

- **A lungo termine** : ha una grande capacità (spazio volume)
rende duraturo l'apprendimento
È importante: 1) la sua formazione e 2) la capacità di una rapida rievocazione dei suoi contenuti
- **A breve termine** : ha una limitata capacità
Consente : 1) il passaggio delle acquisizioni al settore della memoria a lungo termine
2) Il confronto delle percezioni attuali e quelle presenti nella memoria a lungo termine

MATURAZIONE

- La ricchezza delle sperimentazioni
- L'orientamento verso le corrette percezioni
- Il controllo cosciente degli esercizi
- L'informazione deve durare nel tempo in modo sufficiente per generare un processo cognitivo altrimenti ha poche possibilità di essere stoccata nella memoria immediata e dunque nei processi di memorizzazione seguenti

Consentono la valida educazione delle attività senso-percettive

SCHEMI MOTORI DI BASE

- Gli schemi motori possiamo definirli come sequenze di movimenti automatici realizzate in “modo automatico”
- Schemi motori di base : si strutturano per primi durante lo sviluppo dell’individuo per es: camminare, correre, saltare, rotolare, afferrare, lanciare ecc. ecc.
- Il loro sviluppo è progressivo, per stadi, ogni stadio necessita del precedente ed avviene con la pratica, senza particolare attenzione alla qualità del gesto

ABILITÀ MOTORIE

- Sono azioni ,o parte di azioni,indirizzate alla costruzione di una struttura motoria
- Il movimento, obiettivo dell'acquisizione,viene appreso in seguito a ripetizioni, mirate alla formazione di nuovi automatismi
- L'apprendimento necessita quindi,almeno inizialmente,prima che si strutturi il nuovo automatismo, della partecipazione consapevole ,cosciente dell'allievo (grado di attenzione elevato o basso)

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE

- **1° I principi :**
 - a) Multilateralità :** sviluppo omogeneo di tutte le capacità motorie
 - b) Gradualità :** incremento graduale delle difficoltà
 - c) Tempestività :** la cosa giusta al momento giusto

- **2° i metodi :**

- a) Imitazione di sequenze motorie
- b) Variazioni delle condizioni di partenza e di arrivo
- c) Variazione dell'esecuzione del gesto : fasi parziali, variazione ritmo
- d) Esecuzione da entrambi i lati
- e) Variazione delle informazioni: aumento, riduzione
- f) Variazione delle condizioni esterne
- g) Combinazione di abilità motorie già automatizzate
- h) Esercitazioni con un tempo determinato
- i) Esercitazioni in stato di leggero affaticamento

Istruzioni e consegne

- Quantità e tipologia dell'informazione
 - a) Il gruppo che riceve informazioni più dettagliate apprende più lentamente di quello che riceve meno istruzioni, e non gestisce bene le informazioni più stressanti (Wulf e..1999)
 - b) Consegne metaforiche più efficaci delle istruzioni estremamente analitiche che specificano tutte le fasi del movimento (Caillou e..2000)
 - C) Gli allievi meno abili hanno bisogno di apprendimenti più strutturati

LA FANCIULLEZZA 5-7 ANNI

- ASPETTO MOTORIO FUNZIONALE:
 1. Squilibrio peso-statura
 2. Apparato muscolare in ritardo rispetto all'allungamento osseo
 3. Ipotonia posturale e funzionale
 4. Lassità legamentosa
 5. Limitate cap. respiratorie
 6. Scarsa conoscenza e padronanza del corpo

LA FANCIULLEZZA 5-7 ANNI

- ASPETTO PSICO INTELLETTIVO:

Avviene attraverso la maturazione del SN e col passaggio dalla operatività alla operatività formale astratta.

- Capacità attentiva sufficiente
- Limitata spiegazione delle situazioni astratte

CRESCITA INTELLETTIVA

- SVILUPPO CAPACITA` SENSO PERCETTIVE (PIAGET)
- SVILUPPO CAPACITA` COGNITIVE SEMPLICI (attenzione e memorizzazione)
- SVILUPPO CAPACITA` COGNITIVE INTERMEDIE (analisi, elaborazione, scelta)
- SVILUPPO CAPACITA` COGNITIVE SUPERIORI (intuizione, pensiero convergente, pensiero divergente)

LA FANCIULLEZZA 5-7 ANNI

- ASPETTO SOCIALE:
 1. Permangono tratti di egocentrismo
 2. Rapporti sociali prevalentemente unidirezionali
 3. Rapporto di “dipendenza” dall’adulto

LA FANCIULLEZZA 5-7 ANNI

- ASPETTO AFFETTIVO MORALE:
 1. Fragilità psicologica
 2. Senso di solitudine
 3. Desiderio di gratificazione dall'adulto
 4. Paura di affrontare nuove esperienze di movimento

LA FANCIULLEZZA 5-7 ANNI

Concludendo...un bel disastro...!!!

Scherzi a parte:

Si nota come la situazione sfavorevole dal punto di vista motorio condizioni tutti gli altri aspetti.

LA FANCIULLEZZA 5-7 ANNI

...COME PROPORSI...

Ricreare un ambiente fisico e sociale distensivo, privilegiando le attività di socializzazione; inoltre favorire la capacità di simbolizzazione del pensiero facendo parlare, scrivere e disegnare le esperienze vissute durante l'attività **E IL CONTTATTO CON LA NATURA.**

LA FANCIULLEZZA 7-10 ANNI

- ASPETTO MOTORIO E FUNZIONALE:
 1. Situazione di equilibrio peso statura
 2. L'app. muscolare recupera lo svantaggio rispetto a prima
 3. Buona efficienza respiratoria e cardiocircolatoria
 4. Buon grado di coordinazione e controllo del corpo
 5. Facilità di apprendimento motorio

LA FANCIULLEZZA 7-10 ANNI

- ASPETTO PSICO INTELLETTIVO:
 1. Buona capacità di attenzione e concentrazione
 2. Capacità di capire ragionamenti astratti

LA FANCIULLEZZA 7-10 ANNI

- ASPETTO SOCIALE:
 1. Buon grado di socialità
 2. “Accettazione” delle regole
 3. Buon senso di giustizia...
 4. A volte manifestazioni di altruismo e aiuto

LA FANCIULLEZZA 7-10 ANNI

- ASPETTO AFFETTIVO MORALE:
 1. Superamento della paura
 2. Disponibilità verso i nuovi apprendimenti
 3. Disponibilità a vivere forme competitive di gioco e di gara
 4. Comincia ad accettare la sconfitta

LA FANCIULLEZZA 7-10 ANNI

...COME PROPORSI...

Sono consigliate tutte le nuove esperienze di movimento che portino il bambino ad uno sviluppo completo degli schemi motori di base dal punto di vista qualitativo e quantitativo.

POLIVALENZA!!!