

CONI
SCUOLA DELLO SPORT MARCHE

ANCONA 16-3-2018

INNOVAZIONI DELLE METODOLOGIE D'INSEGNAMENTO IN AMBITO MOTORIO-SPORTIVO

L'UTILIZZO DEGLI ATTREZZI

Nicoletta Bressa



E' LO SCAMBIO DI IDEE CHE FA CRESCERE





I Valori e i benefici indotti dalla pratica di una corretta attività sportiva, se adeguatamente coltivati, sono in grado di promuovere la

“Cultura Sportiva”.

- Meritocrazia Universalità
- Olimpismo Democraticità

OBIETTIVI

EDUCARE A CORRETTI STILI DI VITA

AMPLIARE IL BAGAGLIO
MOTORIO

METODOLOGIE

principiante

esperto



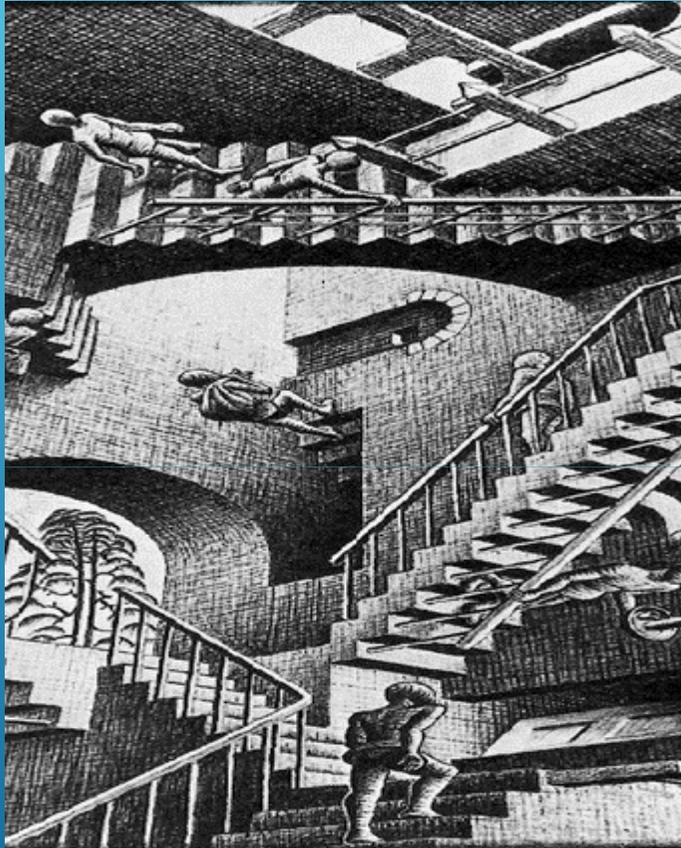
bambino

adulto

bambino

adulto

**“L'ESPERTO E' COLUI CHE HA GIA'
COMMESO TUTTI GLI ERRORI”** (C.RUBBIA)



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

(Augusto Angrimani)

MEMORIA MOTORIA → TRANSFERT



Basket
pallavolo
calcio atletica
acrobatica
arrampicata
tennis
nuoto.....

PROCESSI COGNITIVI

PRESA D'INFORMAZIONE

SELEZIONARE, CAPIRE, DECIDERE, ANTICIPARE

PROGRAMMA (MOTORIO) (FARE-NON FARE)

RISPOSTA



PERCEZIONE

ATTENZIONE

MEMORIA

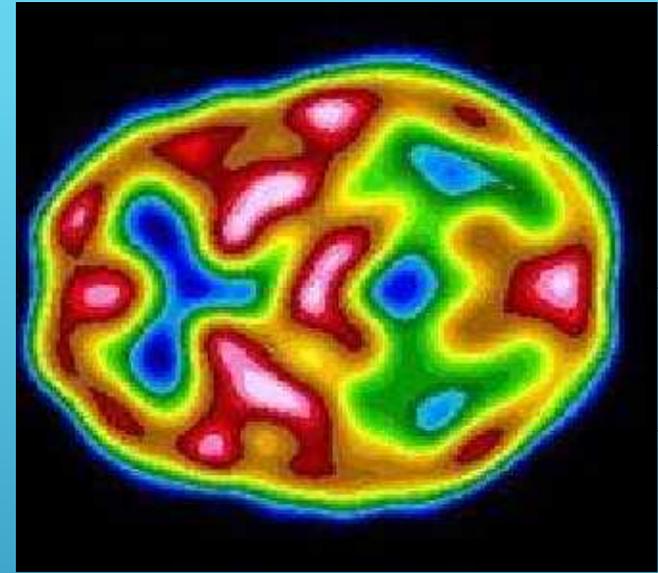
FEEDBACK

IL CERVELLO E' QUALCOSA PER
CERCARE:

INTELLIGENTE E' COLUI CHE SA CERCARE
E TROVARE RISPOSTE

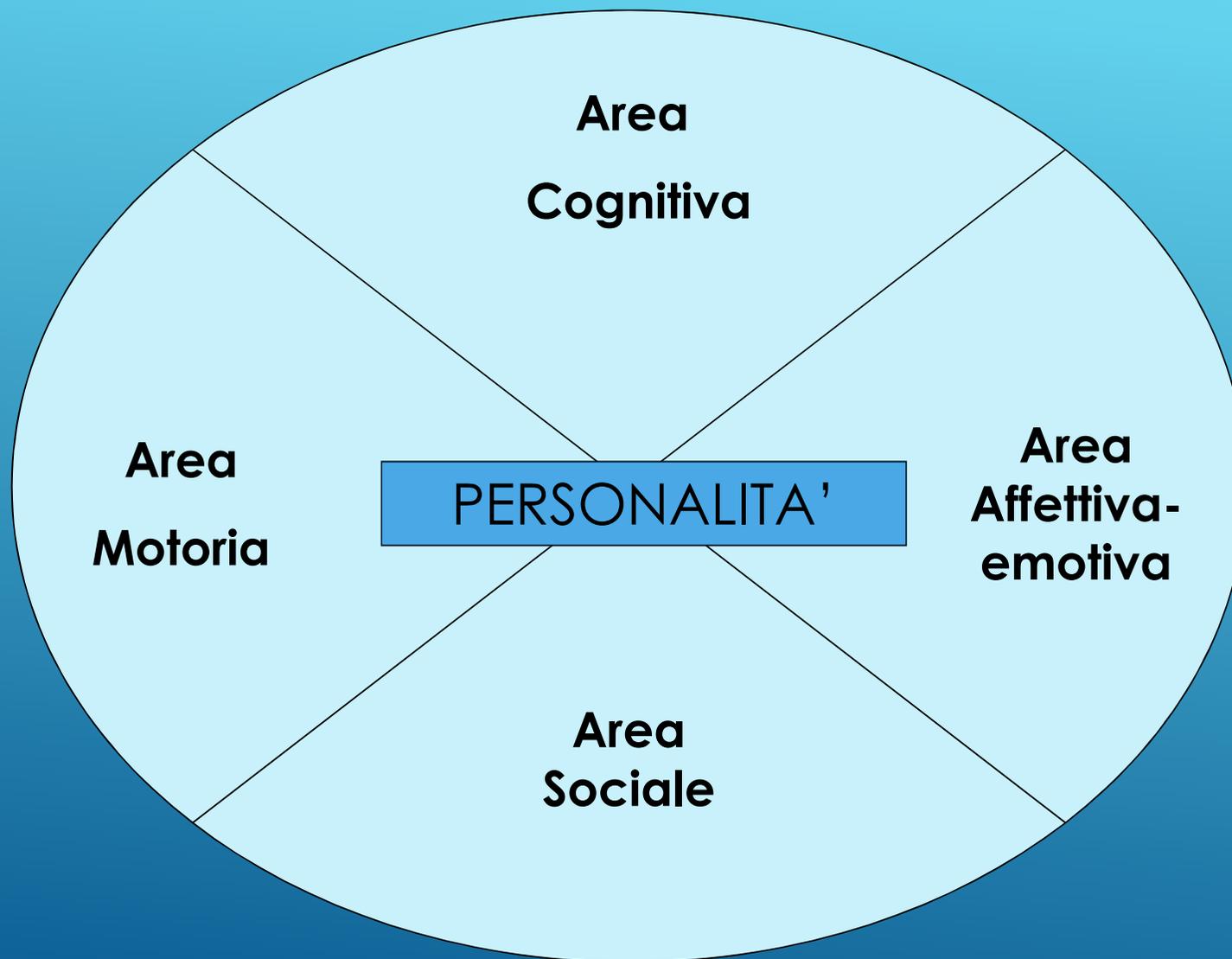
LA PERSONA INTELLIGENTE SA TROVARE
PIÙ SOLUZIONI A SITUAZIONI SIMILI

«INTELLIGENTE» E' DARE STRUMENTI PER
PENSARE



LA VARIABILITA' E' IL MIGLIOR ALLENAMENTO PER IL CERVELLO





**Attraverso il movimento la mente si struttura
mediante gli stimoli che arrivano alla persona dal
corpo, dallo spazio circostante, dagli oggetti, dagli
altri in un processo di relazione**

 **CORPO**

PERSONA

 **SPAZIO**

 **OGGETTO**

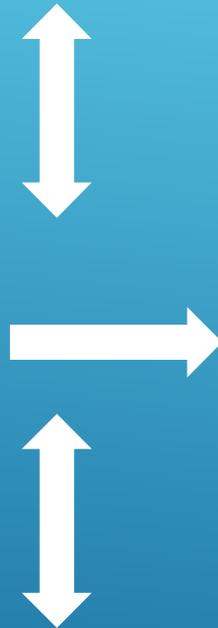
 **L'ALTRO**

LA PERSONA E IL SUO CORPO

SCOPERTA → COSCIENZA → CONTROLLO DI SE'



GIOCO CORPOREO
DIALOGO TONICO
EQUILIBRIO
RESPIRAZIONE



PROPRIOCEZIONE

SCHEMI MOTORI E LORO COMBINAZIONE



SVILUPPO CAPACITA' COORDINATIVE

SCHEMA CORPOREO

- “IL PRIMO OGGETTO CHE IL BAMBINO PERCEPISCE E’

IL PROPRIO CORPO

CHE DIVIENE IL MEZZO DELL’**AZIONE**, DELLA **CONOSCENZA**, DELLA **RELAZIONE**”.

- “LA COSTRUZIONE DELLO SCHEMA SCORPOREO E’ L’ORGANIZZAZIONE DELLE SENSAZIONI RELATIVE AL PROPRIO CORPO, IN RAPPORTO CON I DATI DEL MONDO ESTERNO”

P. VAYER

SCHEMA CORPOREO

“UNA INTUIZIONE D’INSIEME O UNA CONOSCENZA IMMEDIATA DEL NOSTRO CORPO ALLO STATO STATICO O IN MOVIMENTO, NEL RAPPORTO DELLE SUE DIVERSE PARTI TRA LORO E NEI SUOI RAPPORTI CON LO SPAZIO CIRCOSTANTE DEGLI OGGETTI E DELLE PERSONE.”

« CORPO PERCEPITO, VISSUTO, RAPPRESENTATO »

J. Le Boulch 1983

Propriocezione

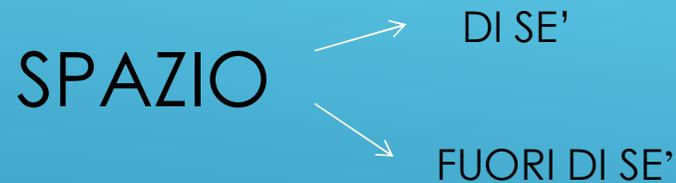
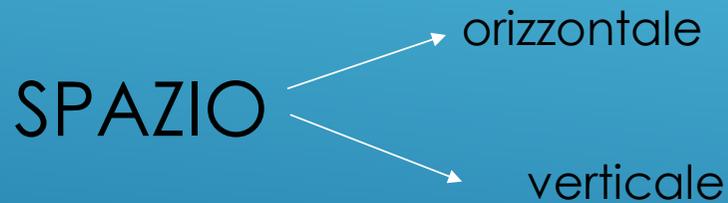
« senso segreto, nostro sesto senso » (Sherrington)

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.

LA PERSONA E LO SPAZIO:

ESPLORAZIONE – SCOPERTA - GESTIONE



Terra



Movimento nello spazio orizzontale e verticale

Acqua



Movimento nell'acqua

Aria



Le traiettorie la palla

Fuoco



Energia



LA PERSONA E L'OGGETTO



ATTREZZO



FUORI DI SE'
Esterno all'io



PALLA - CERCHIO - SPALLIERA



ESTENSIONE DELL'IO



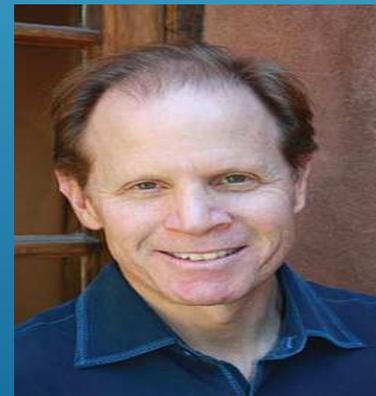
RACCHETTE - SCI - MOTO

LA PERSONA E L'ALTRO



«LA MENTE NON E' AVULSA DAL CORPO
NE' DALLE RELAZIONI: HA ORIGINE DA
ESSI E A SUA VOLTA LI REGOLA»

Daniel J. Siegel
professor of clinical
psychiatry at the UCLA
School of Medicine and
Executive Director of the
Mindsight Institute.



Sviluppo temporale



Circolarità dell'apprendimento



ISTINTI E RIFLESSI

SISTEMA SENSO-MOTORIO

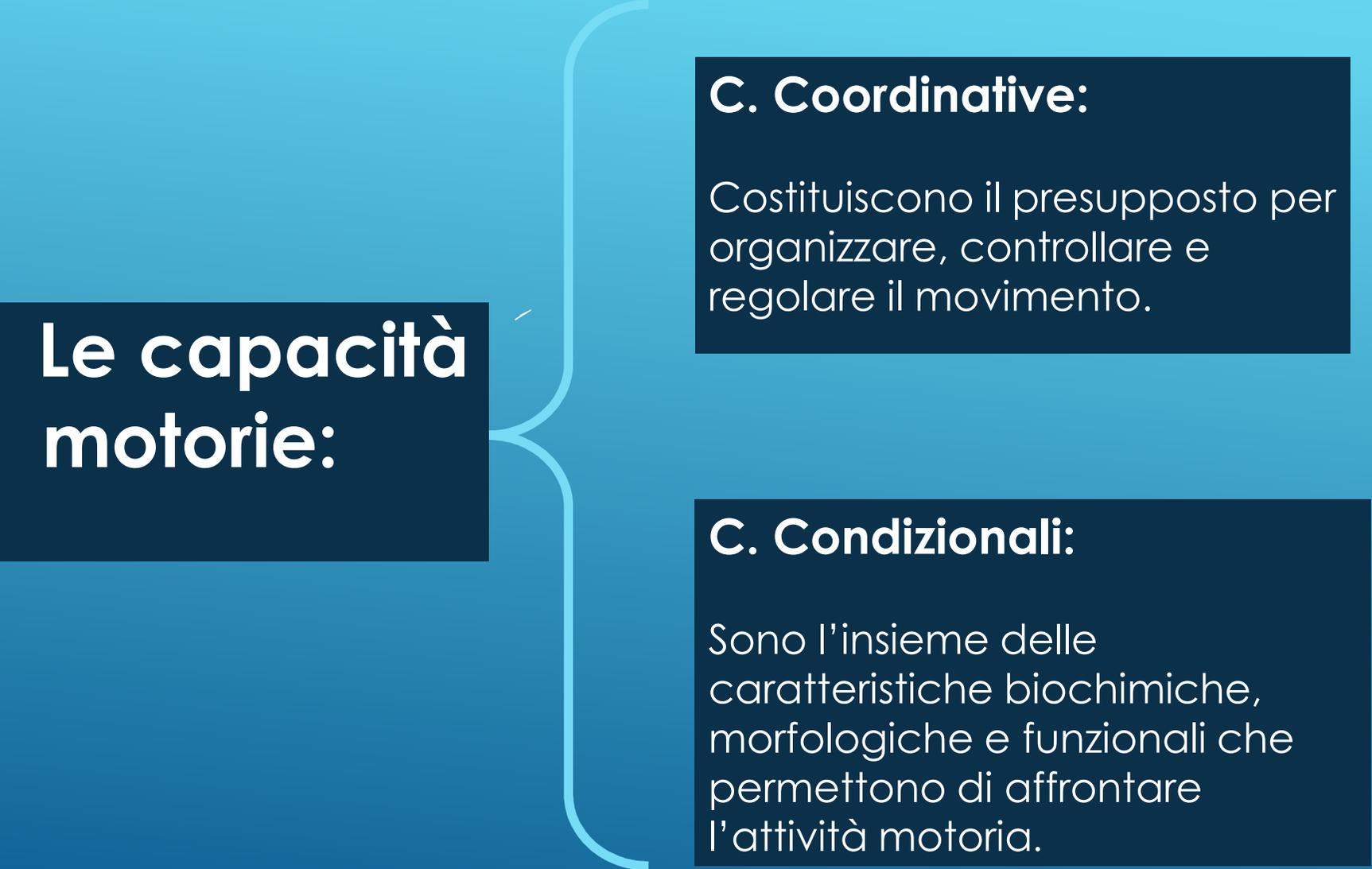
Organi di senso	Propriocettori
Tatto	Fusi neuromuscolari
Udito	Organi del Golgi
Vista	Corpuscoli del Pacini
Gusto-olfatto	Corpuscoli di Ruffini

Diverso uso del sistema senso-motorio

Principiante: -per eseguire
-scelta tecnica

Esperto :-per decidere
-scelta tattica

Le capacità motorie:



C. Coordinative:

Costituiscono il presupposto per organizzare, controllare e regolare il movimento.

C. Condizionali:

Sono l'insieme delle caratteristiche biochimiche, morfologiche e funzionali che permettono di affrontare l'attività motoria.

CAPACITA' COORDINATIVE

CAPACITA' DI ORGANIZZARE E REGOLARE IL MOVIMENTO

COORDINAZIONE GREZZA

COORDINAZIONE FINE

ADATTAMENTO VARIABILE

TRANSFERT MOTORIO

LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT

ETA'	GOALS	OBIETTIVI
0/6 ANNI M. F.	START	Attraverso il gioco tante esperienze di movimento
6/9 M. 6/8 F.	FUNDAMENTAL	Alfabetizzazione motoria
9/12 M. 8/11 F.	LEARN TO TRAIN	Fondamentali tecnici dello sport/degli sports
12/16 M. 11/15 F.	TRAIN TO TRAIN	Motore-tecnica-strategia
15/16....	TRAIN TO COMPETE	Allenamento per il risultato
18....	TRAIN TO WIN	Prestazione, cura dei particolari
.....	ACTIVE FOR LIFE	Attivi per tutta la vita



«...CON IL SUO CONFUSO ALTERNARSI DI FALLIMENTO E SUCCESSO, LO SPORT CI SCUOTE ALLE RADICI, CI SPINGE VERSO LA PIÙ STRAORDINARIA SCOPERTA SU NOI STESSI METTE A NUDO I NOSTRI LIMITI E LE NOSTRE CAPACITA ' »

L'INTELLIGENZA AGONISTICA G. VERCELLI

