

APPRENDIMENTO MOTORIO

a cura di Roberto Mancini

APPROCCIO SISTEMICO

- **Sistema:** insieme di unità interagenti tra loro; una modificazione di una unità comporta un'influenza anche sulle altre (es. di un ecosistema)
- Rapporto tra **sistemi** e **sottosistemi**
- **Persona** come sistema
 - all'interno di sistemi più complessi
 - costituita da vari sottosistemi (area psicologica relazionale, corporea, emozionale, cognitiva,..)

APPROCCIO SISTEMICO

- **Le capacità motorie**, a loro volta possono essere considerate un **sistema** avente come funzione principale il processo di contrazione e decontrazione muscolare da cui discendono le singole capacità coordinative e condizionali, con tutte le loro interazioni.

AREA EMOTIVA / COGNITIVA

- L'area **emotiva** interagisce con l'area **cognitiva**
 - il prevalere di una forte emozione ostacola i processi cognitivi;
 - la rappresentazione mentale di un pericolo può ridurre l'impatto emozionale)

AREA MOTORIA / COGNITIVA

- L'area **motoria** è in stretta correlazione con l'area **cognitiva**
 - concetti spazio- temporali possono essere acquisiti dall'esperienza motoria o viceversa i concetti appresi in modo astratto possono essere applicati in ambito motorio.
 - l'elaborazione di strategie motorie può essere incentivata dall'apprendimento di abilità motorie
 - alcune conoscenze somatiche possono facilitare i processi percettivi (selezione degli stimoli sensoriali) e viceversa

AREA EMOTIVA / AREA MOTORIA

- Tono muscolare come esempio di integrazione somato-psichica
 - Come funziona il tono muscolare?
 - E cosa c'entrano le emozioni?
 - Perché occuparci di questi aspetti in educazione motoria?

Area emotiva/motoria: implicazioni didattiche

- Tono muscolare come strumento di conoscenza di sé stessi e degli altri
- Importanza del tono nel processo comunicativo (dialogo tonico - contatto con l'altro)
- Comprensione della complessità della motricità (vedi mobilità articolare)
- Tono e clima psicologico della lezione
- Tono e adeguatezza del compito motorio
- Scelta del tipo di attività anche in base al tipo di controllo del tono che implicano

• La questione dell'**energia**

“L'energia (“entrare in lavoro”) è la mobilitazione delle nostre forze fisiche, psichiche, intellettuali quando affrontiamo un compito, un problema, un ostacolo.

E' la capacità di intervenire nell'ambiente circostante adattandosi e adattandolo”. (E. Barba)

L'energia è la materia prima alla base del nostro lavoro
(vedi Lapierre-Aucouturier)

Area corporea/emotiva

- Le caratteristiche psicologiche dell'individuo hanno un'influenza anche sulla struttura somatica

Le contrazioni muscolari legate a dei conflitti emotivi se vengono ripetute nel tempo tendono a diventare tensioni croniche che influiscono sull'atteggiamento corporea.

(vedi anche il doppio significato dei termini "tensione", "atteggiamento", "tono",)

APPROCCIO SISTEMICO E PROCESSO DI INSEGNAMENTO/APPRENDIMENTO

Quali conseguenze in educazione motoria?

- Analisi delle caratteristiche di un allievo e/o di un gruppo dal punto di vista motorio, cognitivo, psicologico, relazionale.
- Elaborazione di programmazioni che stimolino le diverse tipologie di obbiettivi
- Lettura complessa di una situazione motoria dai vari punti di vista (perché un gioco non funziona?)

APPROCCIO SISTEMICO E PROCESSO DI INSEGNAMENTO/APPRENDIMENTO

- La stimolazione di una capacità motoria ha influenze su altre capacità
- Le singole abilità motorie sono in rapporto con le capacità motorie
- La motricità non è la somma degli schemi motori di base: importanza dei collegamenti
- La stimolazione di una capacità motoria ha influenze su altre capacità
- Le singole abilità motorie sono in rapporto con le capacità motorie

Apprendimento come modificazione del comportamento

- Si ha un reale apprendimento motorio se la proposta didattica implica un livello di sollecitazione neurofisiologica e/o cognitiva superiore a quello della vita quotidiana o di altre esperienze motorie già assimilate dal soggetto.
- Proposte motorie già acquisite dall'allievo possono essere utili ai fini dell'apprendimento se l'esercitazione motoria viene approfondita, variata, resa più complessa a livello percettivo e/o esecutivo.
- L'insegnante deve conoscere come rendere più complesso o semplificato un esercizio base, come stimolare la percezione del movimento, come favorire nell'allievo la capacità di imparare ad imparare.

Come realizzare queste condizioni didattiche per tutti gli allievi in una situazione di gruppo?

LA MOTRICITA' NON E' LA SOMMA DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- Nella motricità quotidiana e soprattutto in quella espressiva e sportiva un'azione è condizionata dal movimento precedente e successivo (Es. : palleggio basket).
- La coordinazione cambia a seconda dello scopo (ad es. correre per)
- Importanza dei movimenti di collegamento tra i vari schemi motori di base (cadere, rialzarsi, sbilanciarsi e recuperare l'equilibrio, passare da una posizione ad un'altra, appoggiarsi, spingersi, passare dallo "scivolo" alla posizione in piedi in acqua,)
- Privilegiare delle combinazioni funzionali di movimenti rispetto ai movimenti analitici (importanza dei giochi)

APPRENDIMENTO E SPAZIO

- Non ridurre l'apprendimento motorio alla pratica degli schemi motori in base agli assi cartesiani (alto, davanti, in fuori, ..): la motricità umana è più ricca del movimento dei burattini
- Sperimentare tutte le dimensioni dello spazio utilizzare tutte le posizioni, esplorare le infinite direzioni intermedie.
- Porre attenzione anche alle valenze motorie, cognitive e psicologiche legate all'uso dello spazio

APPRENDIMENTO VOLONTARIO DI UN MOVIMENTO

- E' un processo complesso che prevede diversi sottoprocessi che interagiscono tra loro, influenzandosi reciprocamente.
 - Rappresentazione mentale del movimento
 - Rapporto con la memoria motoria
 - Regolazione motrice
 - Esecuzione motoria
 - Percezione del movimento realizzato
 - Confronto tra il modello e l'esecuzione reale
 - Correzione

Neurofisiologia e didattica

- Come intervenire per facilitare il processo di apprendimento?
- Analizzare a quale livello si verificano delle difficoltà nel processo di apprendimento
- Stimolare un'adeguata rappresentazione mentale
- Favorire la percezione del movimento (propriocettiva ed esteroceettiva) e i collegamenti tra i vari analizzatori.

Apprendimento motorio e feed-back

- Il f-b coinvolge il piano oggettivo e soggettivo (relazione insegnante-allievo; f-b sentito come “critica alla persona”, come “aiuto”, ...)
- Mantenere un rapporto equilibrato tra correzione e rinforzo positivo
- Evitare di correggere in alcune fasi di apprendimento e lasciare tempo per provare prima di nuove correzioni
- Distribuire equamente nel gruppo gli interventi di correzione/rinforzo

Apprendimento motorio e feed-back

- Stimolare i vari analizzatori sensoriali nel processo di correzione
- Stimolare il passaggio graduale dalle informazioni esteroceettive a quelle propriocettive
- Scegliere mezzi e forme di correzione che aumentino la quantità di informazioni per l'allievo
- Rapidità della correzione (Mbt)

Apprendimento motorio e feed-back

- Dare priorità agli errori di struttura rispetto a quelli secondari
- Indirizzare l'attenzione dell'allievo su un singolo errore per volta
- Valutare il comportamento motorio e non dare giudizi sulla persona
- Fare correzioni individuali, specifiche, in positivo
- Stimolare l'auto valutazione e la correzione a coppie

APPRENDIMENTO MOTORIO E PEDAGOGIA ATTIVA

- L'insegnante deve conoscere non solo il movimento (il prodotto visibile) ma il funzionamento dell'allievo (il processo neurofisiologico che è causa del movimento)
- Utilizzare una didattica che si basi più sui processi neurofisiologici interni che sulla forma esteriore del movimento
- Dare uno scopo all'azione piuttosto che proporre dei parametri esterni da riprodurre
- Proporre consegne che non prevedano un modello tecnico uguale per tutti ma che stimolino la ricerca di soluzioni individuali di un problema tecnico o tattico

APPRENDIMENTO MOTORIO E PEDAGOGIA ATTIVA

- Chiedere un'autovalutazione
- Chiedere il motivo di un errore commesso
- Chiedere se è chiara la consegna
- Chiedere agli allievi cosa hanno fatto per migliorare
- Stimolare una comunicazione bidirezionale insegnante-allievo e un confronto all'interno del gruppo

APPRENDIMENTO MOTORIO E PEDAGOGIA ATTIVA

- Fornire agli allievi l'obiettivo da raggiungere senza indicare le modalità esecutive
- Chiedere una pluralità di soluzioni del problema motorio
- Chiedere qual è il modello d'azione che funziona

GRAZIEe arrivederci in palestra