

## **PRATICA SPORTIVA = MIGLIORAMENTO FISICO ?**

**“ Gli organismi viventi funzionano per esistere.  
Una differenza sostanziale tra la macchina cibernetica e  
quella umana è che la prima più la si usa e più si deteriora.**

**Nell'uomo l'integrità anatomica e la validità fisiologica  
sono condizionate, perfezionate e convalidate dalla  
richiesta funzionale, nel senso che, entro amplissimi limiti,  
maggiore e più vario è il carico (stress) di questa e più  
stabile e versatile si fa la struttura, e con essa, la capacità  
operativa”.**

**( G.Cerquiglino )**



vinciale  
no

Amministrazione Provinciale  
Ascoli Piceno

MI.U.R.  
C.S.A. Ascoli Piceno

Scuola

Quale progetto di attività motoria  
per gli alunni della Scuola Primaria?

M.d.S. Armando De Vincenzi

Una domanda che il CONI nazionale ha iniziato a porsi negli anni 80.

Per avere una risposta ha promosso lavori di ricerca coinvolgendo, Università, Federazioni Sportive, vari Staff Tecnici.

4 sono stati i maggiori argomenti oggetto di indagine:

- Aspetti sociologici ( ipocinesi, organizzazione sportiva nazionale, tendenze, ecc. )
- Esame del fenomeno dell'abbandono ( Drop out e Burn out )
- Capacità, su basi fisiologiche di apprendere e migliorarsi ( Capacità coordinative e condizionali )
- Esame del fenomeno dell'agonismo ( positivo e negativo ), quindi della specializzazione precoce.

Nel maggio del 1994 i vari lavori sono stati presentati nella *"Conferenza Nazionale sulla pratica sportiva giovanile"* ( atti ufficiali di 1500 pagine ).

Consesso che ha consentito al CONI di elaborare nuovi progetti di educazione e promozione alla pratica sportiva, in collaborazione con il MIUR, le Federazioni Sportive, gli Enti di Promozione sportiva, gli Enti locali ( CON.I.GIOVANI, "A Scuola di Gocosport", "Sport a Scuola", ecc. )

Insieme ai progetti sono stati approvati e codificati vari Protocolli d'intesa tra CONI e MIUR, ridefiniti ruoli e compiti spettanti ad ogni ente ( CONI, MIUR, Regioni, Province, Comuni).

- l'ultimo deliberato MIUR successivo alla legge n.53 del 28.3.03 riguardante "Interventi per la valorizzazione e il potenziamento dell'educazione motoria, fisica e sportiva nella scuola primaria.
- Direttiva MIUR n.90 del 01.12.2003 "Accreditamento del CONI quale Ente di Formazione per il personale docente delle scuola"

# Aspetti sociologici

- Ipocinesi
- Organizzazione sportiva nazionale
  - \* Cosa fa la Scuola
  - \* Cosa fanno gli Enti di promozione Sportiva
  - \* Cosa fanno le Società Sportive
  - \* Cosa fa il CONI
  - \* Cosa fanno gli Enti Locali
  - \* Quanta attività motoria e sportiva fanno i giovani italiani
- Tendenze

# Esame del fenomeno dell'abbandono

## Drop out

*Abbandono che si verifica quando i risultati dell'attività, seppur discretamente alti, sono superati dall'interesse ancora più elevato per attività alternative.*

## Burn out

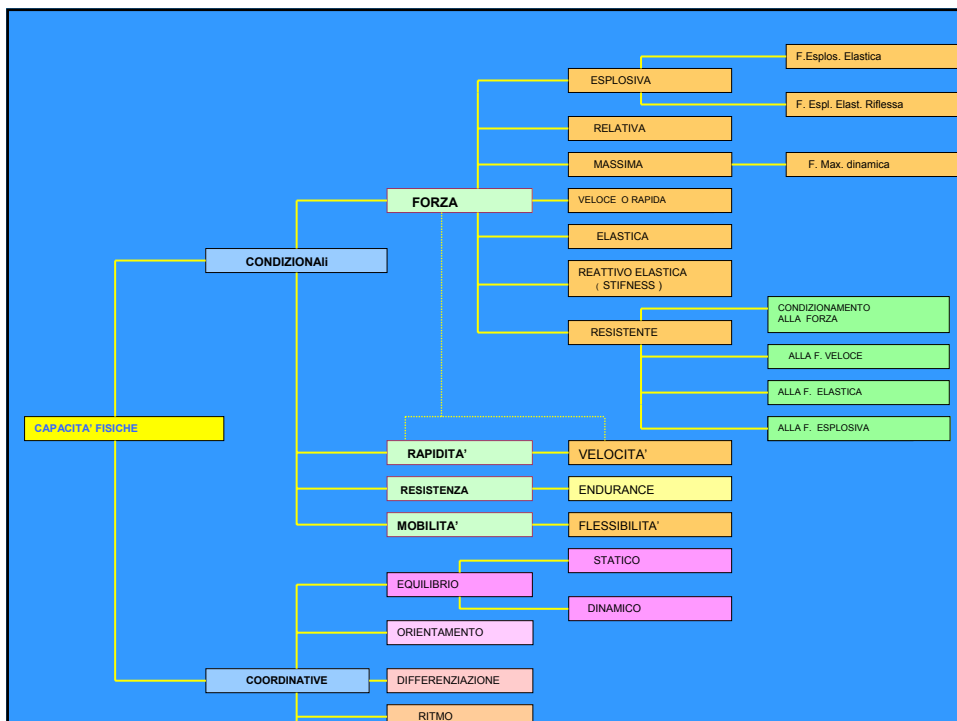
*Abbandono di una attività come conseguenza di un aumento dei "costi" dovuto allo stress, esaurimento emotivo, reazione allo stress cronico.*

*Stato di affaticamento psico-fisico dovuto a stress eccessivo e prolungato.*

*Burn = termine inglese che significa bruciato, cortocircuitato*

# Capacità su basi fisiologiche di apprendere e migliorare

- Capacità coordinative
- Capacità condizionali



Capacità	Coordinative	A N N I S C O L A S T I C I										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
M A S C H I	Capacità di coordinazione rapida	■										
	Capacità di differenziazione spaziale e tempor.	■										
	Capacità di reazione acustica e ottica		■									
	Capacità differenziazione ritmo	■										
	Capacità di orientamento spaziale e tempor.							■				
	Capacità di equilibrio				■							
	F E M M I N E	Capacità di coordinazione rapida	■									
		Capacità di differenziazione spaziale e tempor.	■									
		Capacità di reazione acustica e ottica		■								
		Capacità differenziazione ritmo	■									
Capacità di orientamento spaziale e tempor.								■				
Capacità di equilibrio				■								

Periodi focali per il perfezionamento delle capacità coordinative dai 6 ai 15 anni ( da Hirtz )

Età		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Funzioni psicomotorie	Capacità di apprendimento motorio			■				■						
	Capacità di differenziazione e controllo			■					■					
	Capacità di reagire a stimoli ottici ed acustici			■		■		■						
Capacità coordinative	Capacità di orientarsi nello spazio		■											
	Capacità di ritmo		■				■		■					
	Capacità di equilibrio					■		■		■				
Capacità fisiche	Resistenza		■							■				
	Forza				■					■				
	Rapidità		■		■			■		■				
	Estensibilità Flessibilità o mobilità articolare		■											
Capacità affettivo cognitive	Qualità affettivo cognitive			■				■		■				
	Voglia di apprendere		■					■		■				

Modello delle fasi sensibili ( secondo Martin )

# Esame del fenomeno dell'agonismo

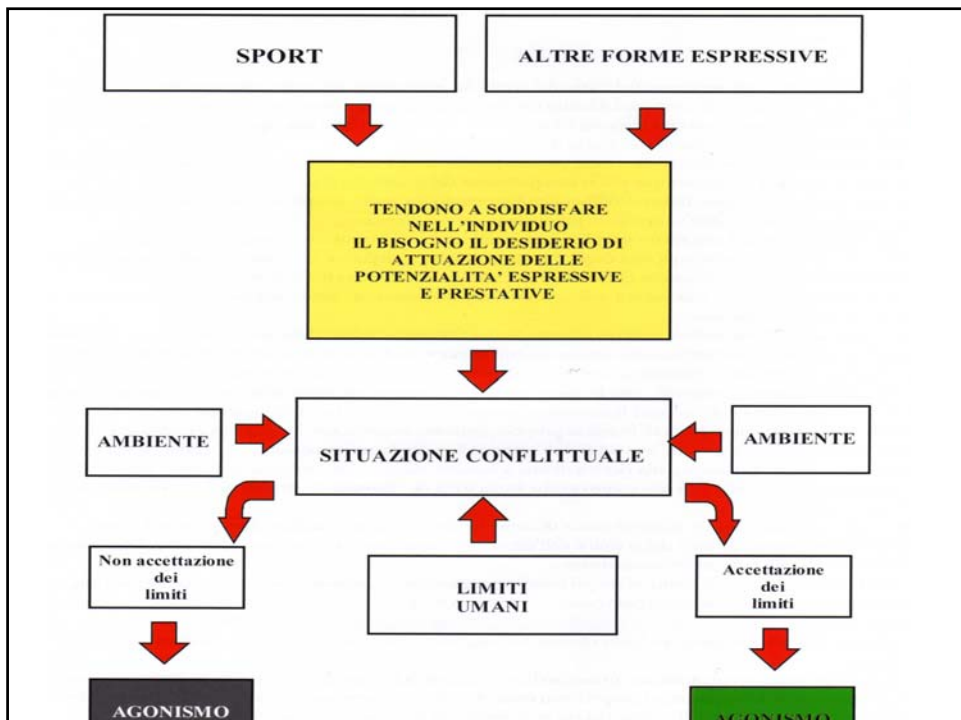
L'agonismo non è un fenomeno semplice e monovalente, esso è complesso, dinamico e polivalente.

Bisogna almeno riconoscergli una duplice natura:

**POSITIVA** e **NEGATIVA**

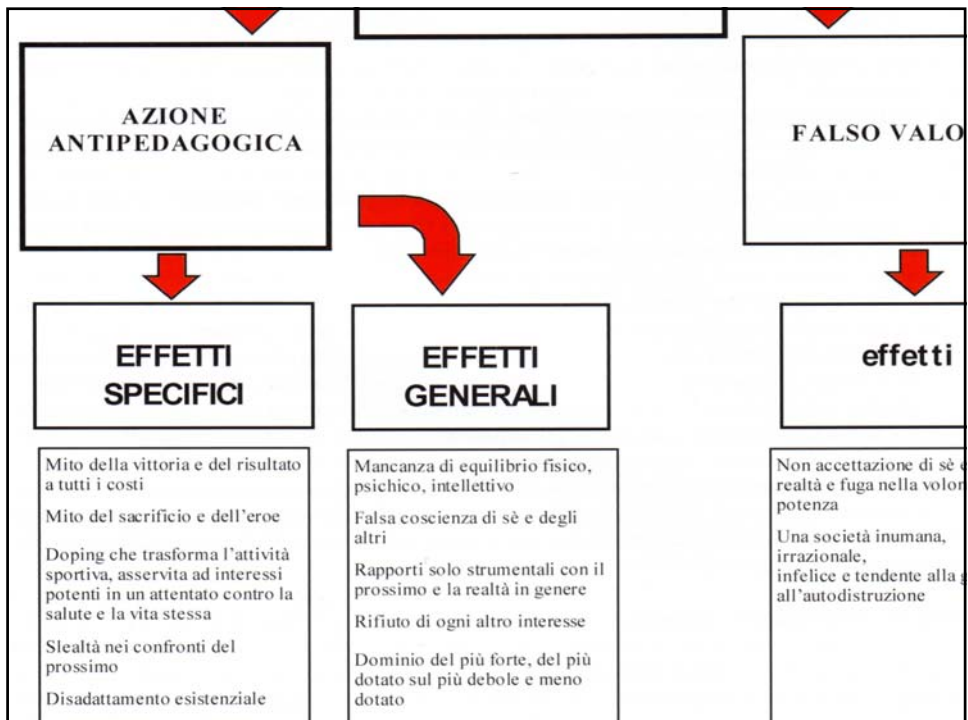
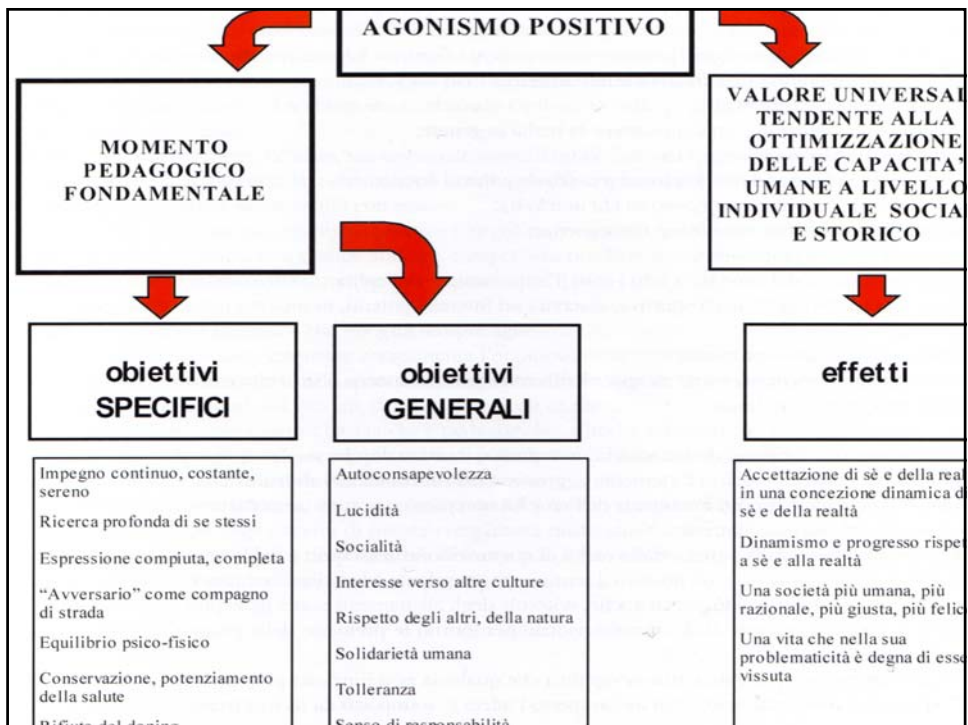
determinata dalla maniera di porsi dell'individuo di fronte a se stesso e al mondo.

Il fenomeno, nella fattispecie, va analizzato nell'ambito dell'attività sportiva ( vedere dispense-fotocopie )

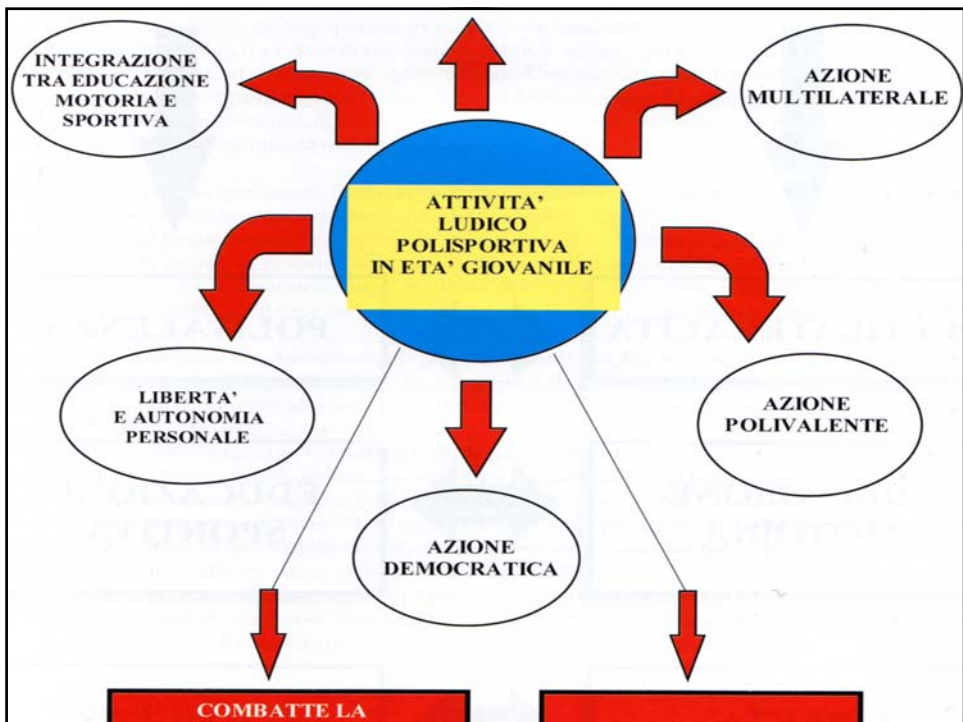
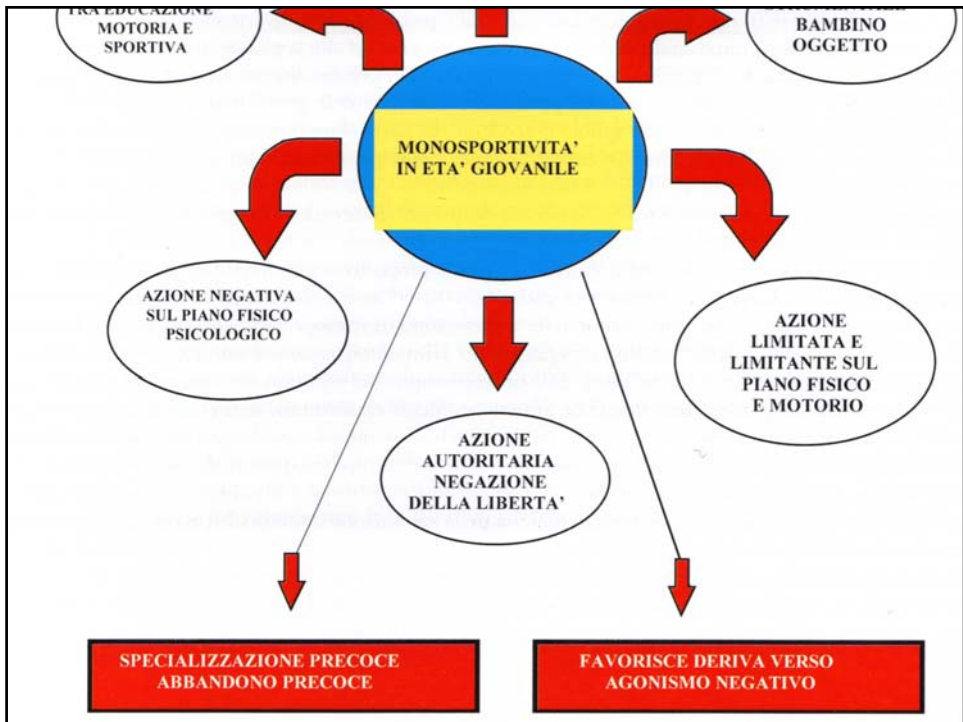


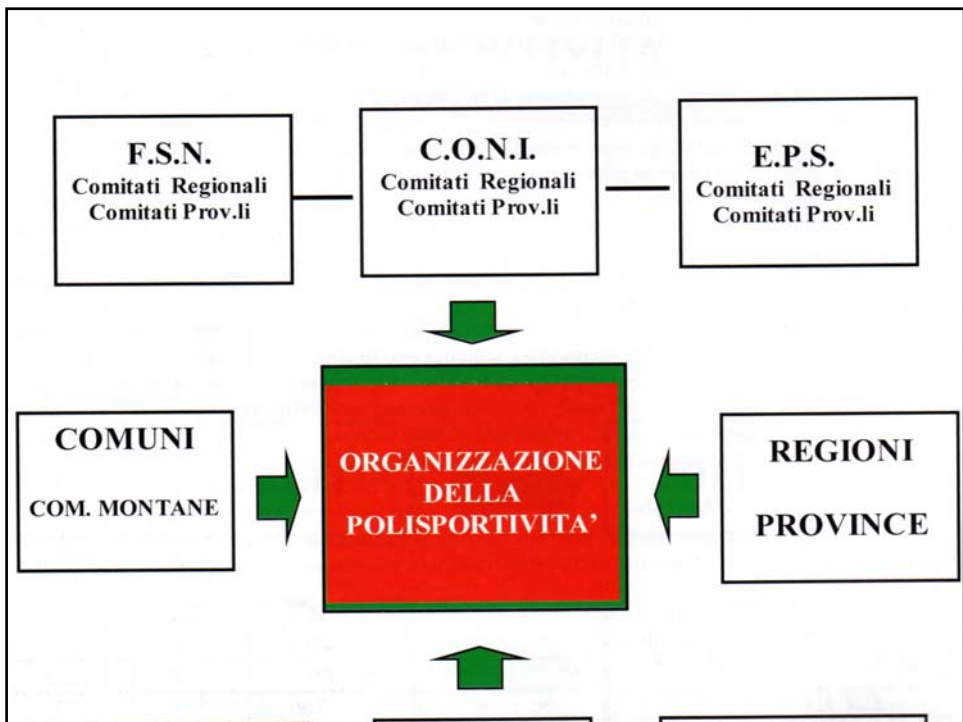
- Se invece l'individuo non riesce a farsi carico dei sentimenti dolorosi di angoscia, d'impotenza, di solitudine non accetterà la realtà ed i propri limiti e fuggirà verso la ricerca di un senso di potenza assoluto. Questa fuga nella volontà di potenza potrebbe anche essere definita una sorta di "alienazione di secondo grado", in quanto nasce, rimuovendola, da quella di tipo "Primario strutturale"

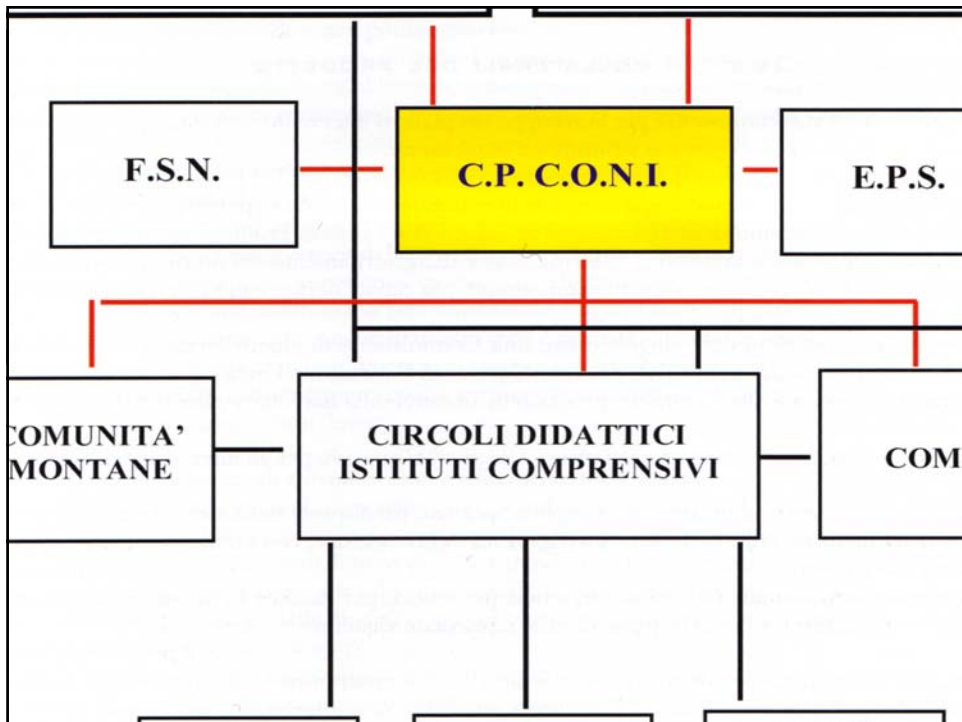












**Sport a Scuola**

DIREZIONE DIDATTICA .....PLESSO .....

ANNO .....

SCUOLE	Classi	Giorni	Orari	1° Quadrimestre Sett. - Dicem.	2° Quadrimestre Genn. - Maggio	Insegnanti
	1	Lunedì	9,00-10,00	Ginnastica	Danza	
	2	Lunedì	10,00-11,00	Ginnastica	Danza	
	3	Martedì	9,00-10,00	Atletica	Pattinaggio	
	4	Martedì	10,00-11,00	Atletica	Pattinaggio	
	5	Martedì	11,00-12,00	Atletica	Pattinaggio	
	1					
	2					
	3					
	4					
	5					



	2^C - 1^D	39	JU-Jitsu	Danza 2	Calcio 1	Lungo 1	Basket
	3^A - 3^B	32	Ginnastica	Tennis	Ciclismo	Pallavolo	Lungo 2
	3^C - 3^D	34	Basket	Corsa 1	Pallavolo	Judo 1	Ciclismo
	4^A - 4^C	37	Judo 1	Corsa 2	Danza 1	Ciclismo	Pallavolo
	5^B - 5^D	42	Corsa 1	Calcio 2	Judo 1	Basket	Tennis
	5^C - 5^TP	38	Corsa 2	Ginnastica	Calcio 2	Lungo 2	JU-Jitsu

### DISCIPLINE SPORTIVE

anza 1 - Aikido - Danza 2 - JU-Jitsu - Ginnastica - Basket - Judo 1 - Corsa 1 - Corsa 2 -  
Lungo 1 - Lungo 2 - Pallavolo - Ciclismo - Tennis - Calcio 1 - Calcio 2

### ORARIO

Ore 8,30 ritrovo nel luogo stabilito  
Ore 8,40 sfilata per plessi e classi  
Ore 9,05 inizio attività

Le classi dovranno sistemarsi negli spazi attrezzati dalle varie discipline, secondo il programma di cui sopra. Ogni 25 minuti si effettueranno le rotazioni da una disciplina all'altra. Le rotazioni in totale sono 5. Dopo la 2^ rotazione sarà effettuata una pausa di 10 minuti per la merenda.

17+22)	Bandiera Ital.	Percorso 2	Basket 1	consumano la colazione portata da casa così come	Staffetta 1	Karate	meda a t
19+11)	Bandiera Olin.	Scherma	Pallavolo 1		normalmente fanno a scuola	Tennis	
18+21)	Bandiera Eur.	Vortex 1	Pallamano 1		Lungo 2	Pallavolo 2	Cia pe clat
13+25)	Plessi	Percorso 3	Ginnastica		Pallavolo 2	Staffetta 1	
14+17)		Pallavolo 1	Arrampicata		Tennis Tavolo	Percorso 3	
(17+23)		Calcetto 1	Lungo 1		Velocità 2	Vortex 1	
22+12)	Sistemazione	Basket 1	Percorso 1	.....	Karate	Tennis	.....
16+21)	sul campo	Pallamano 1	Arco	.....	Pattinaggio	Lungo 2	
12+22)	Alza bandiera	Ginnastica	Percorso 2	.....	Scherma	Staffetta 2	.....
(22+18)	e inno Mameli	Pallavolo 2	Danza	.....	Basket 2	Pattinaggio	
17+19)	Lettura della carta del bambino	Vortex 2	Pallavolo 2		Calcetto 1	Pallamano 1	.....
16+16)		Staffetta 1	Percorso 3		Pallavolo 3	Calcetto 1	
21+19)		Basket 2	Karate		Pallamano 1	Velocità 2	
26+22)		Calcetto 2	Velocità 2		Vortex 1	Pallavolo 3	
22+23)		Danza	Staffetta 1		Percorso 1	Ginnastica	
21+17)	Interventi	Arco	Pattinaggio		Calcetto 2	Vortex 2	.....
20+24)	autorità	Tennis	Calcetto 1		Percorso 2	Velocità 1	
25+259)	Saggio ginnastica	Pattinaggio	Velocità 1		Danza	Basket 2	.....
16+19)		Velocità 1	Vortex 2		Pallamano 2	Lungo 1	
24+20)		Ciclismo	Basket 2		Percorso 3	Danza	
25+26)		Velocità 2	Calcetto 2		Arco	Ciclismo	
25+21)		Lungo 1	Tennis		Velocità 1	Basket 1	
17+22)	Tutti alle	Staffetta 2	Pallavolo 3		Ginnastica	Percorso 1	.....
15+24)	stazioni	Pallavolo 3	Lungo 2		Basket 1	Pallamano 2	
21+18)	con Tudor	Karate	Ciclismo		Staffetta 2	Percorso 2	

# ATTIVITA' COLLATERALI

- Convegni, Corsi, Tavole rotonde
- Manifestazioni da svolgersi presso impianti comunali con la collaborazione di Società Sportive ( integrazione con realtà sportive del territorio )

landia					X	
ncia	X	X	X	X	X	
gheria	X	X	X	X	X	
nda				X	X	
aele			X	X	X	
ia						
ssemburgo	X	X	X	X	X	
lta			X	X	X	
nda	X	X	X	X	X	
vegia				X	X	
onia					X	
togallo				X	X	
mania	X	X	X	X	X	
vacchia					X	
venia	X	X	X	X	X	
agna				X	X	
ezia				X	X	
zzera			X	X	X	
hilterra		X	X	X	X	