

Gioco di movimento

Acquisizione e consolidamento della motricità di base

Sviluppo dei sistemi di produzione e utilizzo dell'energia per muoversi = efficienza fisica

Sviluppo sistemi che governano e controllano la qualità dei movimenti = coordinazione motoria

Programma motorio: *insieme dei comandi organizzati che dal cervello vanno ai muscoli per far muovere il corpo in determinati modi.*

ATTIVITA' MOTORI

A

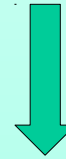
EFFICIENZA FISICA



COORDINAZIONE MOTORIA



FUNZIONI COGNITIVE



CREATIVITA'



ABILITA' DI VITA

Concetto di abilità motoria

Considerarla un atto o un compito

- 1) modalità di organizzazione del compito
- 2) importanza relativa di elementi motori o cognitivi
- 3) livello di prevedibilità dell'ambiente nel quale viene eseguita l'abilità

Caratteristica che distingue coloro che sono abili esecutori
di movimenti da quelli meno abili

Attività fisica

Qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo scheletrico che si traduce in un consumo di energia

EFFICIENZA FISICA

1. Resistenza (o efficienza) cardiovascolare



2.Forza muscolare



3. Mobilità articolare o flessibilità



Capacità necessarie per coordinare efficacemente i movimenti:

- Dimensione di compromesso tra velocità e precisione dei movimenti.
- Capacità di controllare i movimenti in ambiente stabile e prevedibile (*capacità di controllo motorio*) e la capacità di adattare movimenti già appresi per eseguirli con efficacia in ambienti mutevoli, i cui cambiamenti sono poco prevedibili (*capacità di adattamento percettivo-motorio*)

DOMANDE:

Dimensione velocità/precisione

- Compiti a grande velocità?
- Compito richiede alto controllo intersegmentario?
- Richieste percettive mutevoli e più alternative di azione?
- Compito richiede grande precisione?
- Compito richiede alto controllo intersegmentario?
- Richieste percettive mutevoli e più alternative di azione?



Foto tratta da «Joy of Movement» - Pesce et altri – ed. Calzetti Mariucci

Figura 1.3

Classificazione delle capacità coordinative secondo Meinel e Schnabel (1998), integrata da Mechling (1999).

Capacità coordinativa	Definizione	Indici osservabili
differenziazione cinestetica	capacità di regolare con elevata precisione i parametri spaziali, temporali e dinamici (direzione, ampiezza, velocità, forza) dei movimenti	precisione esecutiva nel realizzare varianti di movimento diverse per direzione, ampiezza e velocità
combinazione motoria	capacità di coordinare i movimenti di distretti corporei diversi	velocità e precisione nell'apprendere sequenze motorie lunghe e complesse
reazione motoria	capacità di reagire a segnali più o meno complessi con azioni motorie adeguate	velocità di reazione e adeguatezza della risposta motoria alla situazione
trasformazione motoria	capacità di modificare un'azione nel corso della sua esecuzione, per adattarla a variate situazioni ambientali, o di sostituirla con un'azione più adatta	precisione e tempestività della sostituzione o modificazione dell'azione in corso
ritmo	capacità di riprodurre con il movimento un ritmo dato e di produrre movimenti interiorizzandone il ritmo esecutivo esatto	precisione nell'esecuzione di movimenti su base musicale e velocità e precisione nell'apprendere movimenti caratterizzati da ritmi esecutivi diversificati
orientamento	capacità di modificare la posizione e il movimento del corpo nello spazio e nel tempo, all'interno del campo d'azione	precisione degli spostamenti nello spazio e adeguatezza rispetto a punti di riferimento fissi (ambiente) e mobili (oggetti o persone in movimento)
equilibrio	capacità di mantenere il corpo in equilibrio all'interno della sua base d'appoggio (equilibrio statico) o di mantenere o ristabilire l'equilibrio durante e dopo ampi spostamenti del corpo (equilibrio dinamico)	durata del mantenimento dell'equilibrio su basi di appoggio ridotte o instabili e velocità e precisione nel ristabilire l'equilibrio dopo perturbazioni

Foto tratta da «Joy of Movement»
Pesce et altri – ed. Calzetti Mariucci

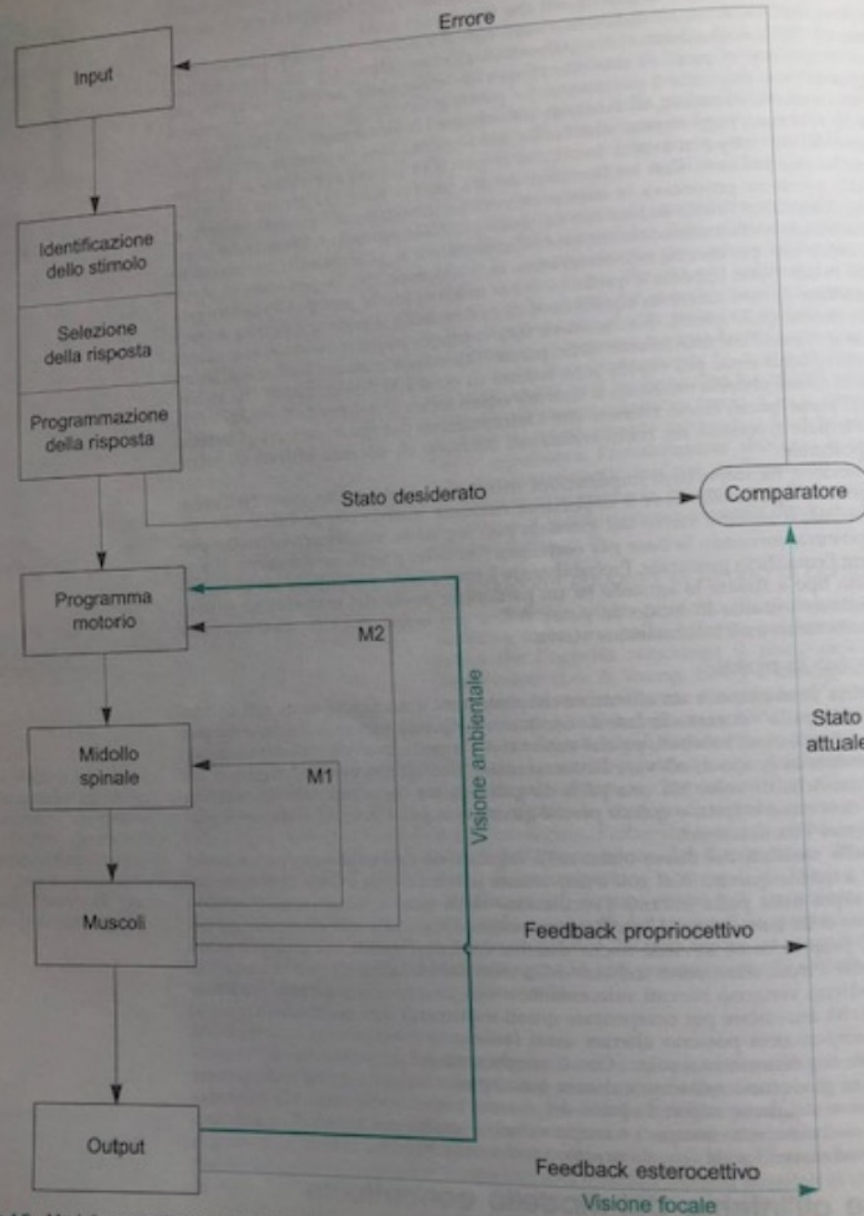


Figura 4.9 Modello concettuale integrato della prestazione umana, qui comprensivo delle vie della visione focale e di quella ambientale, rappresentate in verde.

FUNZIONI ESECUTIVE



Direttori di orchestra della mente, poiché responsabili della capacità di inibire pensieri e comportamenti routinari, essere creativi pianificare e adattare flessibilmente le proprie azioni.

1) Movimento

A) Discrete

B) Continue

a1) Seriale

2) Principalmente:

A) Sapere cosa fare

B) Eseguire in modo corretto

3) Un continuum tra:

A) Open skill

B) Closed skill

Unità e diversità delle funzioni esecutive



Spostare l'attenzione su un nuovo criterio per risolvere il compito

Tenere a mente delle informazioni e aggiornare

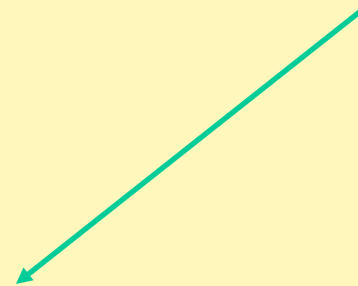
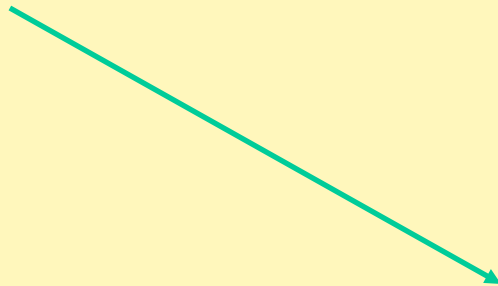
Sopprimere risposte fortemente abituali



Flessibilità cognitiva

Aggiornamento della memoria

Inibizione



Attenzione esecutiva

ABILITA' MOTORIA

La determinante primaria della riuscita è la qualità del movimento prodotta da chi lo esegue.

Guthrie:

abilità “consiste nella capacità di ottenere un qualche risultato finale con

- massima sicurezza
- dispendio minimo di energia
- tempo minimo di movimento

PRESTAZIONE MOTORIA

Tentativo osservabile di un soggetto di produrre un'azione volontaria. Il livello di prestazione individuale può essere soggetto a fluttuazioni per fattori temporanei come la motivazione, l'attenzione, la fatica e la condizione fisica.



APPRENDIMENTO MOTORIO

Cambiamento nei processi interni che determinano la capacità di un individuo di eseguire un'azione motoria. Il livello di apprendimento motorio migliora con l'esercizio ed è spesso dedotto osservando la stabilità dei livelli di prestazione motoria del soggetto.


STADI DELLA PRESTAZIONE E DELL' APPRENDIMENTO

1° STADIO

Attività motoria notevolmente imprecisa, lenta, instabile e rigida. Chi sta imparando manca di sicurezza, è a volte esitante e indeciso nel suo modo di fare. Anche quando fa qualcosa in modo corretto, il principiante non è sicuro di come è riuscito a farlo.

L'inizio dell'apprendimento è caratterizzato dal tentativo di chi apprende

- di farsi un'idea del movimento (Gentile, 1972) o
- di comprendere la struttura base della sua coordinazione (Newell, 1985).
- si devono risolvere numerosi problemi che coinvolgono la sfera dei processi cognitivi (Fitt e Posner, 1967).

Primi stadi dell'A.  Stadi successivi dell'A.

Fitt e Posner	Cognitivo (prova ed errore)	Associativo (integrazione)	Autonomo (libero e facile)
Adams	Motorio verbale (maggiore verbalizzazione)		Motorio (maggiore azione)
Gentile	Avere l'idea del movimento		Stabilità/diversificazione (open e closed skill)
Newell	Coordinazione (acquisire la struttura o pattern)		Controllo (adattare il pattern come richiesto)

APPRENDIMENTO IMPLICITO

Miglioramento della capacità di fornire una risposta corretta come risultato della ripetizione di tentativi di esecuzione, senza che sia cosciente delle componenti del compito che hanno determinato il miglioramento

DIFFERENZE INDIVIDUALI E CAPACITA' MOTORIE

FATTORI

Capacità, attitudine, tipo somatico, retroterra culturale, stato emotivo, livello di fitness, stile di apprendimento, livello di maturazione, livello di motivazione, esperienze sociali pregresse, esperienze motorie pregresse

Capacità di prestazione

Caratteristiche individuali che sono soggette a cambiamento a seguito dell'esercizio e che rappresentano una potenzialità della persona per eccellere nella esecuzione di un compito.

Capacità

Tratti stabili e duraturi che, per la maggior parte, sono determinati geneticamente e che sottendono l'esecuzione di abilità individuali.

Abilità

Capacità di realizzare una prestazione con la massima certezza, il minimo dispendio di energia, od il minimo tempo; si sviluppa come risultato dell'esercizio.

Il livello di abilità che gli individui possono raggiungere dipende dalle capacità che portano con loro nella situazione del compito da svolgere e dalla quantità e qualità delle loro esperienze di allenamento

La ricerca non avalla la nozione di capacità motoria generale

Ipotesi della specificità (Henry):

per ogni tipo di prestazione motoria c'è alla base un considerevole numero di capacità motorie specifiche, indipendenti, e differenti.

Fleishman (1964) capacità:

- 1) percettivo-motorie
- 2) di efficienza fisica

Keele

ha individuato molte altre capacità in aggiunta di quelle trovate da Fleishman tra cui alcuni fattori di coordinazione generale quale: frequenza del movimento, temporizzazione, timing motorio, timing percettivo, controllo della forza.

