

ESERCITAZIONI PRATICHE RIFERITE AD ALCUNI  
SCHEMI MOTORI DINAMICI

- camminare
- correre
- saltare
- lanciare ed afferrare (+ calciare)
- strisciare e rotolare
- arrampicare

IL CAMMINARE

E' il primo degli schemi motori che il bambino esegue dopo aver conseguito il controllo nella stazione eretta, ed è una delle più naturali espressioni del comportamento motorio. L'esecuzione di questo schema può aiutare l'educatore a comprendere meglio i vari livelli della motricità individuale: dagli eventuali ritardi nello sviluppo (rispetto allo standard medio) al profilo della personalità.

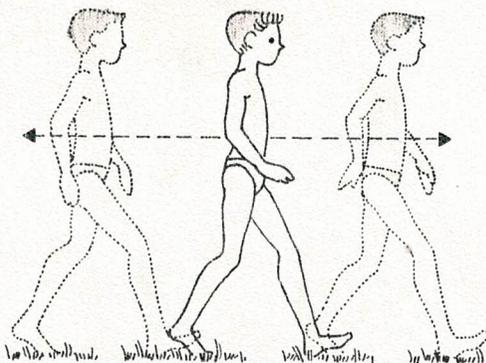
Al termine della Scuola materna il bambino riesce normalmente ad acquisire una buona padronanza di questo schema motorio, che costituisce la base di partenza di queste prime esperienze motorie più complesse, come quelle di spostamento, di esplorazione, di relazione con persone e cose, di collegamento fra diverse attività.

Nella fig. 1 sono illustrate alcune attività relative al camminare. Oltre a quelle riprodotte, i bambini possono:

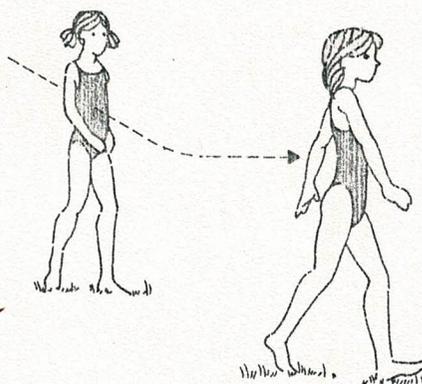
- \* camminare liberamente tra oggetti sparsi al suolo;
- \* camminare liberamente e, a un segnale convenuto, raggrupparsi in una zona del campo, vicino a un attrezzo, intorno all'insegnante, ecc.;
- \* camminare seguendo tracciati diversi (curvi o retti);
- \* camminare a coppie o terziglie, scambiandosi a un segnale convenuto i compagni;
- \* camminare adeguandosi all'andatura proposta da un compagno;
- \* camminare su superfici diverse per consistenza, dimensione, altezza (ad es. su materassine, materassoni, ceppi, travi basse, panche, serie di sediole o sgabelli, ecc.);
- \* camminare trasportando o scambiandosi oggetti diversi (palle, bacchette, cerchi);
- \* camminare sugli avampiedi, sui talloni, sull'esterno o sull'interno dei piedi;
- \* camminare in quadrupedia;
- \* camminare seguendo come un'ombra un compagno (scambiandosi il ruolo di ombra);
- \* camminare inventando passi sempre nuovi;
- \* camminare facendo molto rumore o nessun rumore;
- \* camminare accompagnando i passi con la battuta delle mani;
- \* adeguare il camminare a semplici ritmi anche musicali (camminare cantando ecc.);
- \* marciare liberamente oppure in fila;
- \* camminare sospingendo o tirando un compagno che fa opposizione (scambiarsi i ruoli spesso);
- \* camminare lateralmente a destra e a sinistra, anche incrociando i passi;
- \* camminare a gambe tese e rigide, o a gambe molli e cedevoli;
- \* fare finta di camminare in forme diverse (sul posto, segnando il passo, ecc.);
- \* camminare palleggiando.

E' importante rilevare che numerose delle attività descritte possono essere effettuate correndo.

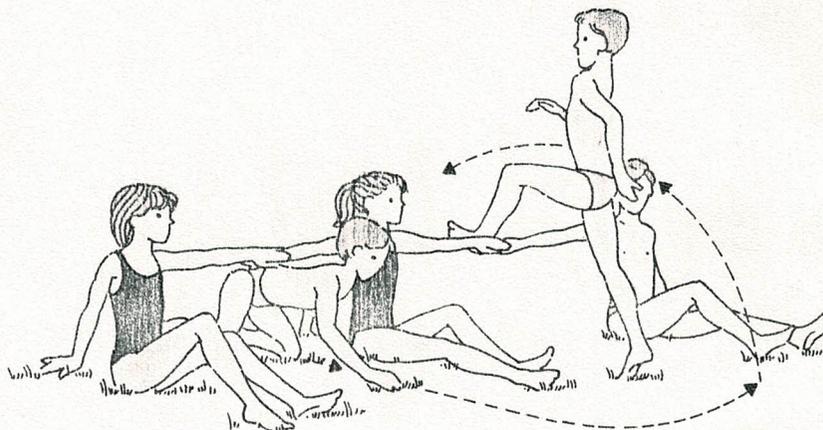
1. Camminare liberamente in avanti o all'indietro nello spazio a disposizione



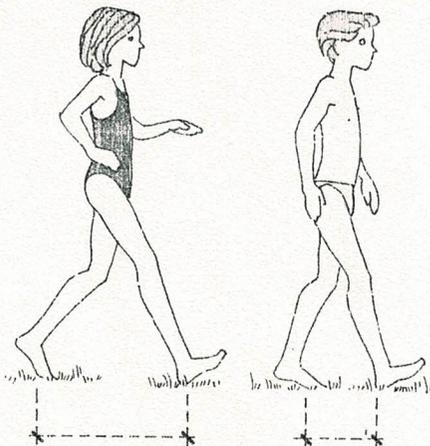
2. Camminare liberamente mutando direzione (destra/sinistra)



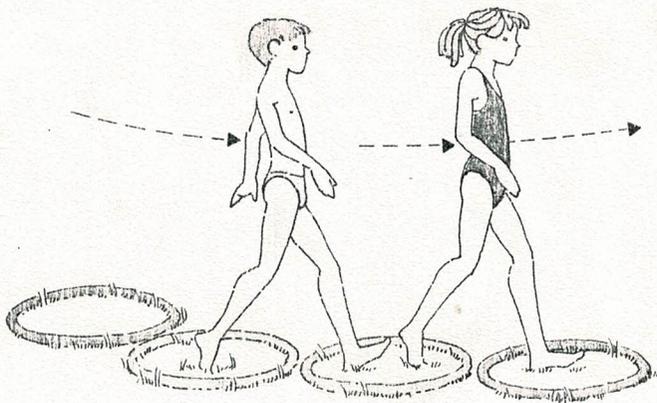
3. Camminare superando ostacoli in forma libera alternando passaggi sopra e sotto (anche in quadrupedia)



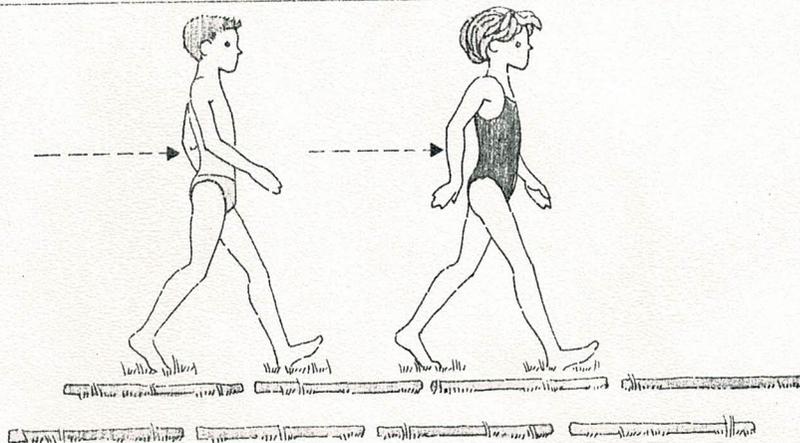
4. Camminare liberamente nello spazio disponibile alternando passi lunghi e corti



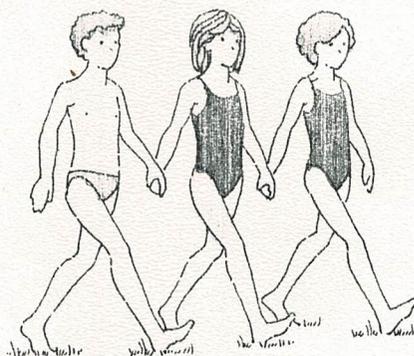
5. Camminare eseguendo gli appoggi in forma libera, ma dentro spazi delimitati (ad es. da cerchi)



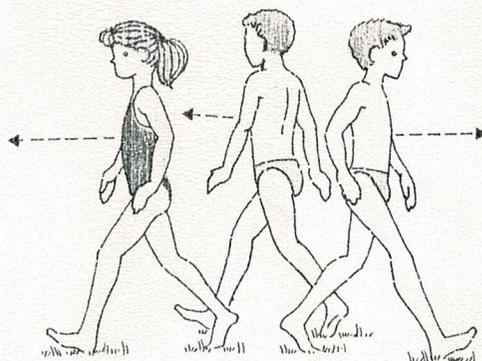
6. Camminare liberamente ma mantenendosi al di fuori di zone o spazi delimitati (corsie)



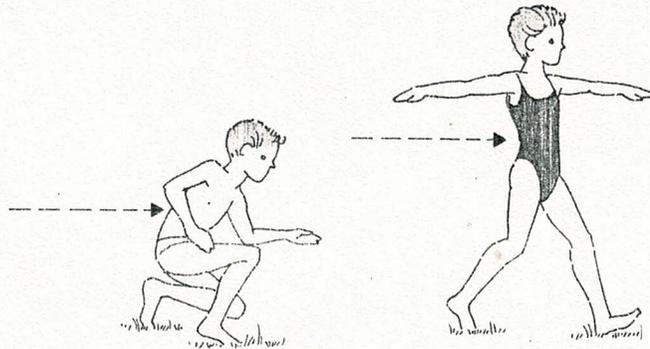
7. Camminare mantenendosi vicini ai compagni, anche tenendosi per mano o in fila indiana



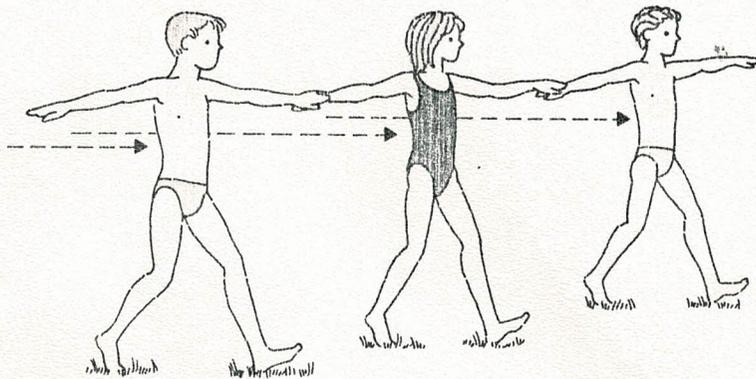
8. Camminare mantenendosi lontani dai compagni, evitandoli, ovvero allontanandosi da punti o zone stabilite



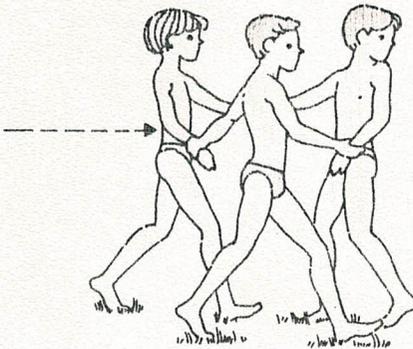
9. Camminare cercando di occupare con il proprio corpo lo spazio maggiore o minore possibile



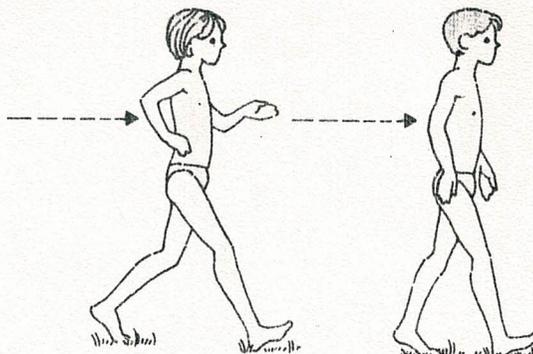
10. Camminare, anche lateralmente, assieme ai propri compagni, formando schieramenti o gruppi aperti (ad es. in riga o fila, ecc.)



11. Camminare, anche lateralmente, assieme ai propri compagni, formando schieramenti o gruppi chiusi (ad es. in girotondo, ecc.)



12. Camminare alternando passi veloci e passi lenti in diverse direzioni e sensi di marcia



## IL CORRERE

Questo schema motorio costituisce una differenziazione del camminare, ottenuta con l'acquisizione del controllo motorio, che fino ai 5 - 6 anni è limitato da fattori di tipo meccanico e neurologico. Il modo di correre del bambino di 5 - 6 anni è caratterizzato in genere da sbandamenti laterali, dai piedi "sventolanti" in diverse direzioni, da un'andatura poco armonica e scarsamente economica, fatta di passi irregolari, molto frequenti e di limitata ampiezza.

Bisogna rilevare, inoltre, che i bambini tendono a correre sempre al massimo delle loro possibilità e questo per un motivo di agonismo quasi fisiologico, avulso da qualsiasi consapevole controllo della spesa energetica.

Verso i 9 - 10 anni, con l'affinamento delle capacità coordinative, si vengono a creare i presupposti per una corretta formazione delle capacità condizionali (cfr unità IV). Ciò è dovuto anche al contestuale sviluppo in questa età di rilevanti doti psicologiche, legate all'acquisizione di sicurezza motoria, di fiducia nelle proprie capacità e di rinforzo della volontà.

Il correre comporta considerevoli processi di sviluppo dell'attenzione, legati alla capacità di attivazione o inibizione del movimento in funzione degli stimoli, dei rapporti spazio-temporali e delle situazioni di gioco.

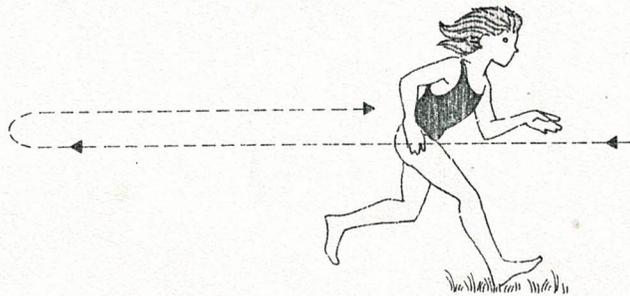
Nella fig. 2 si riportano alcuni esempi di esercizi sul correre.

Altre attività indicate sono:

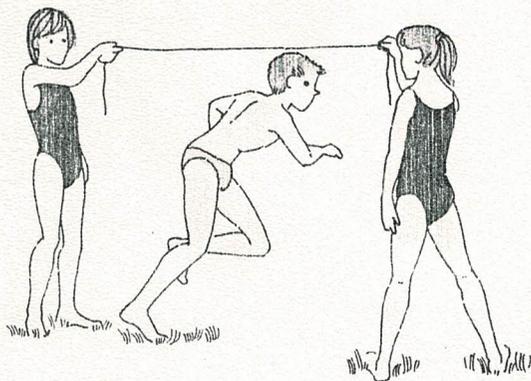
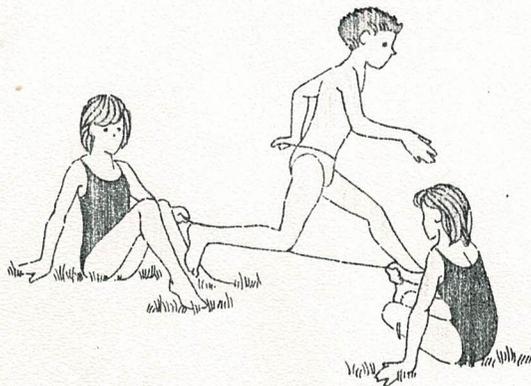
- \* correre seguendo tracciati rettilinei o curvi;
- \* correre alternando tratti lenti e tratti veloci;
- \* correre a ginocchia alte;
- \* correre calciando all'indietro;
- \* correre in coppia adeguando reciprocamente le andature;
- \* correre liberamente adeguandosi a ritmi o musiche.
- \* correre liberamente, ma senza urtarsi, in spazi ampi o ristretti;
- \* correre portando oggetti oppure scambiandoseli;
- \* correre liberamente tra oggetti sparsi al suolo senza urtarli;
- \* correre uno dietro l'altro mantenendo la distanza;
- \* correre palleggiando;
- \* fare finta di correre in forme diverse (sul posto, segnando la corsa, ecc.);
- \* fintare il correre in una direzione ed eseguirlo in un'altra;
- \* correre seguendo delle corsie;
- \* correre a spola o a staffetta;
- \* alternare liberamente o su segnale il correre e il camminare;
- \* correre smarciandosi da un avversario o marcadone uno.

Numerose delle attività descritte nel camminare possono essere fatte correndo e viceversa.

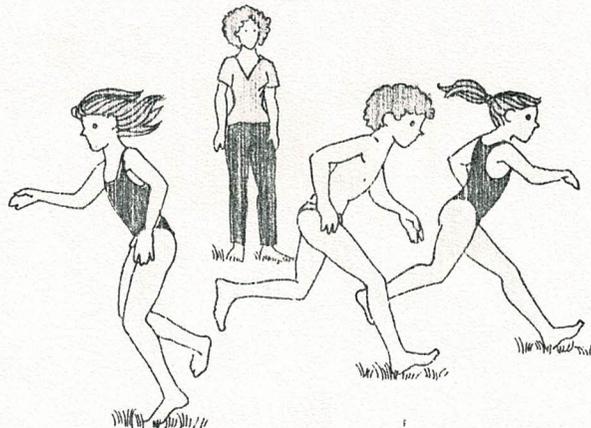
1. Correre liberamente in avanti o, a piccoli passi, all'indietro nello spazio a disposizione



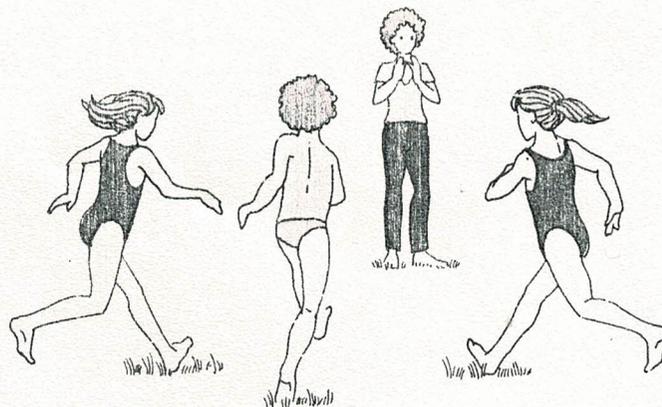
2. Correre alternando passaggi sopra o sotto ostacoli previsti o imprevisti (fettucce elastiche, funicelle, ecc.)



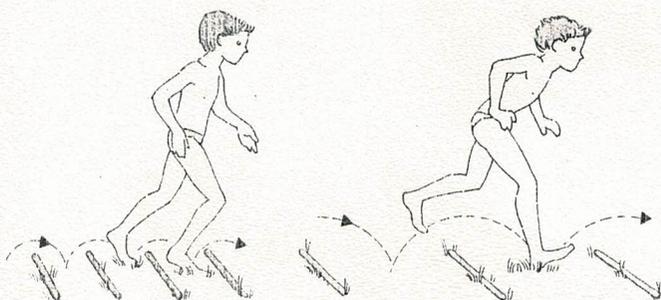
3. Correre mantenendosi lontani dai compagni, ovvero allontanarsi correndo da punti o zone stabilite (direzioni diverse e divergenti)



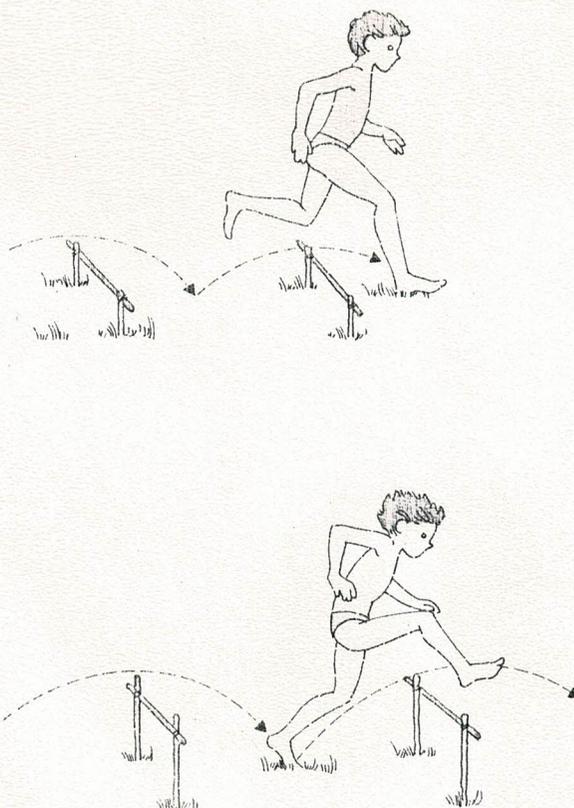
4. Correre mantenendosi vicini ai compagni, ovvero convergere da direzioni diverse verso zone o punti stabiliti al segnale convenuto



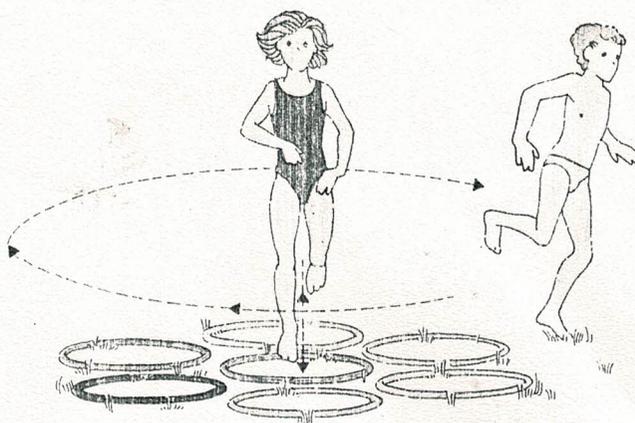
5. Correre alternando passi corti e lunghi secondo distanze prestabilite, o correndo liberamente



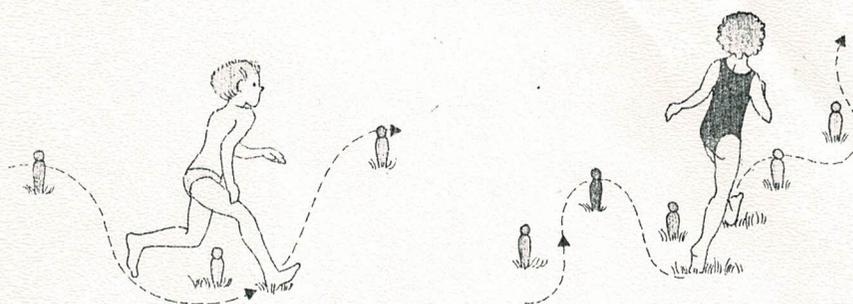
6. Correre superando serie di ostacoli bassi o alti



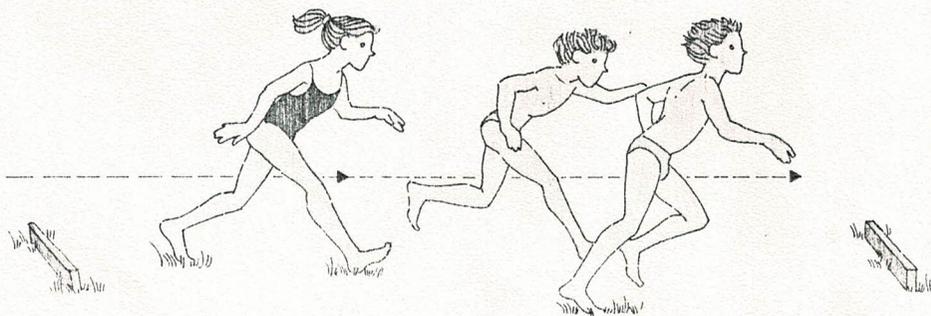
7. Correre seguendo percorsi che prevedono sequenze di appoggi entro spazi delimitati, ovvero al di fuori di essi, anche alternando dentro/fuori



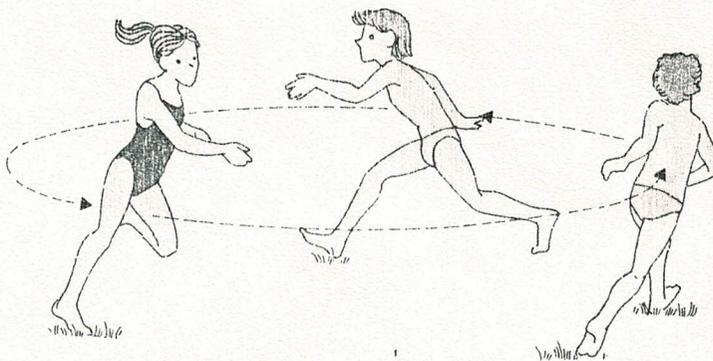
8. Correre eseguendo slalom larghi o stretti tra oggetti disposti in maniera casuale o intenzionale



9. Correre in forma libera per lo spazio a disposizione anche formando schieramenti aperti



10. Correre in circuito, in circolo, in girotondo anche formando schieramenti chiusi



## IL SALTARE

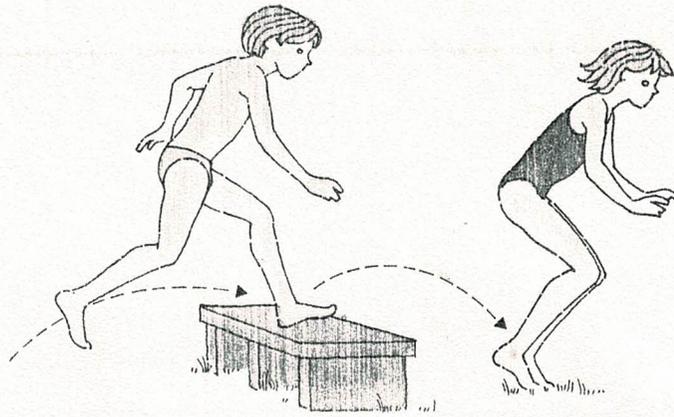
L'acquisizione di questo sistema presuppone un qualche livello di coordinazione dinamica e di controllo, senza il quale si può ottenere al massimo un'andatura a saltelli, tipica dei bambini in età premuscolare che non hanno ancora sviluppato tutti i prerequisiti dello schema.

Il saltare presenta varie difficoltà a seconda dell'età del bambino: ad es., nei soggetti di 7 - 8 anni i movimenti delle gambe e delle braccia risultano poco coordinati specialmente nei momenti, seppur minimi, di volo. L'attività formativa deve necessariamente tener conto di tale caratteristica e predisporre un piano di intervento educativo che sappia sempre integrare mezzi e fini in ogni singola attività motoria. Occorre ad es., utilizzare attività essenzialmente ludiche che prevedano il saltare in basso prima del saltare in lungo e in alto. Ciò consente ai bambini di superare eventuali blocchi psicologici sia nella fase di volo, sia nella fase di caduta a terra. In presenza di tali difficoltà i cosiddetti "momenti aerei" devono essere brevi e assistiti dall'attenta presenza dell'insegnante. Giochi che prevedano il saltare in basso su materassine o altre superfici morbide sono utili per attenuare i timori derivanti dall'impatto con la superficie del suolo.

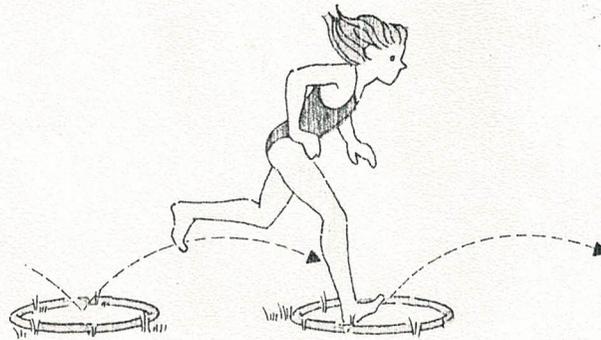
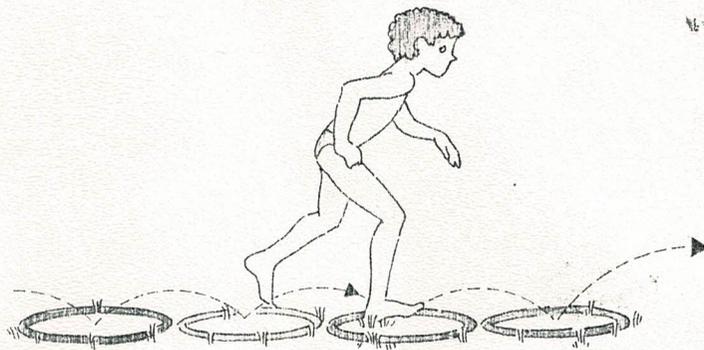
La corretta combinazione del correre con il saltare risulta generalmente carente tra i 6 e gli 8 anni, mentre dopo i 9 anni tale capacità migliora notevolmente, consentendo al bambino di misurarsi con se stesso e con i nostri compagni in vere e proprie attività ludiche, ricche di gesti specifici, come l'esecuzione della rincorsa e del salto in successione. Oltre agli esempi riprodotti nella fig. 3, i bambini possono:

- \* saltellate liberamente su un piede o sull'altro (massimo 6/8 secondi, pausa tra le serie di saltelli);
- \* saltellare lentamente o velocemente su uno o due piedi (avampiedi);
- \* saltellare liberamente in avanti, indietro, a destra o a sinistra, su uno o due piedi (avampiedi);
- \* saltare a corda;
- \* dopo breve rincorsa, saltare una fettuccia elastica singola o doppia;
- \* dopo breve rincorsa, saltare sul materassone;
- \* saltare in basso da una panca, anche se con cambiamenti di fronte, battendo le mani, ecc.;
- \* saltare da fermi il più lontano possibile;
- \* saltare una fettuccia elastica, assieme a un compagno;
- \* dopo qualche passo, saltare una fettuccia elastica e lanciare una palla a bersaglio;
- \* con o senza rincorsa, cercare con un salto di toccare un oggetto appeso in alto (fucinella, cordino, ecc.).

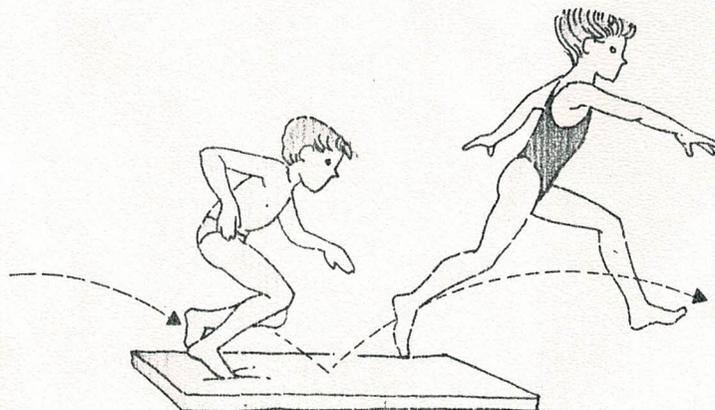
1. Saltare liberamente su una panca;  
saltare liberamente da una panca



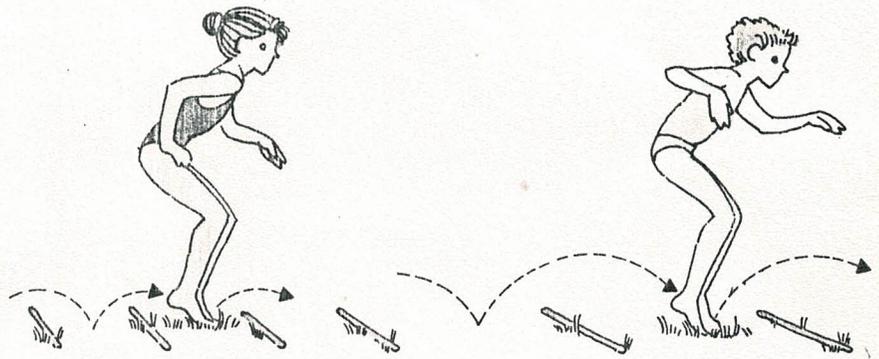
2. Effettuare una serie di piccoli balzi  
ravvicinati, ovvero balzi su cerchi posti  
a distanza maggiore



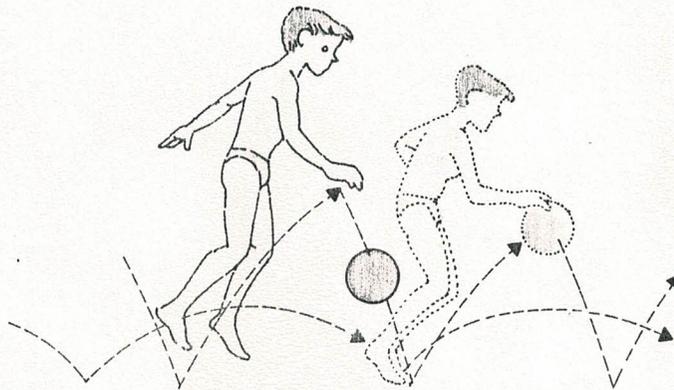
3. Saltare, da fermo o dopo breve  
rincorsa, dentro una materassina o altra  
superficie o fuori da esse



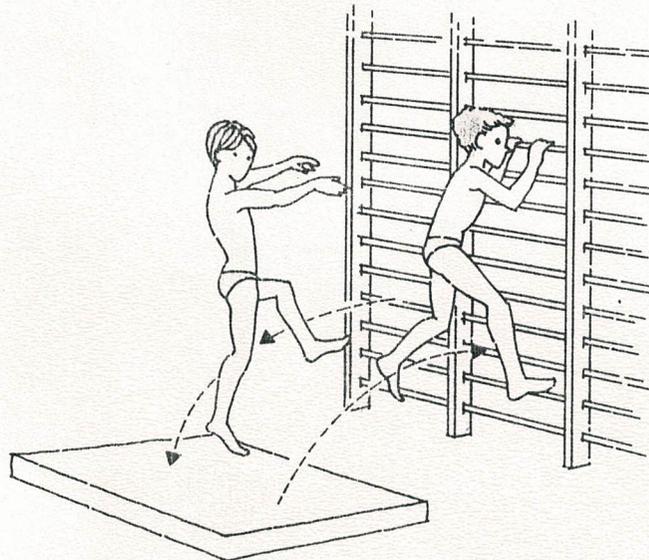
4. Effettuare una breve serie di corti saltelli a piedi pari; effettuare alcuni saltelli lunghi a piedi pari superando piccoli ostacoli



5. Saltellare seguendo o assecondando il rimbalzare di una palla



6. Spiccare un salto verso una spalliera; lasciarsi cadere con un salto all'indietro da una spalliera su una materassina



## L'AFFERRARE, IL LANCIARE E IL CALCIARE

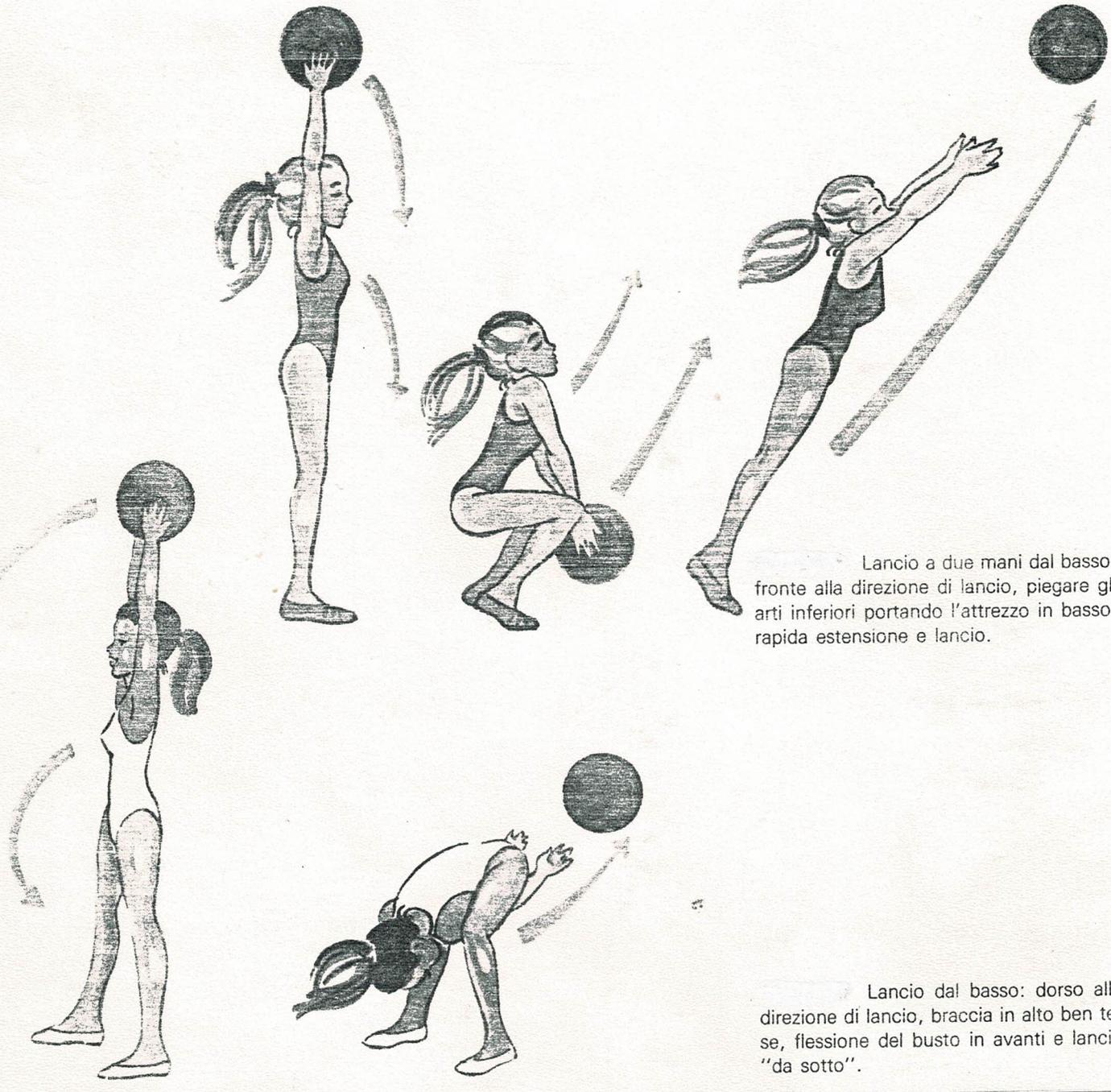
Fin dai primi mesi di vita il bambino esercita la prensione o atto dell'afferrare come movimento riflesso piantare o palmare. Con la crescita l'atto diviene cosciente e volontario.

L'afferrare e il lanciare sono schemi motori che si sviluppano con l'incremento dei processi coordinativi generali, legati in particolare al rapporto tra campo visivo e motricità delle mani. La specifica capacità di direzione nel lanciare è legata allo sviluppo ed al potenziamento di tali processi coordinativi, anche in questo caso inerenti al rapporto mano-occhio.

Fino a 6 - 7 anni l'applicazione di questo schema motorio avviene sulla base dei presupposti coordinativi sviluppatisi precedentemente. Soltanto intorno agli 8 anni, il lanciare, ad es., in maniera asimmetrica o a due mani diviene uno schema coordinato e "fine", sia per precisione che per fluidità. E' utile sottolineare, inoltre, che lo schema dell'afferrare non è legato semplicemente ai momenti preliminari di prensione di diversi oggetti, ma, come nel caso del gioco, con la palla, dipende sia dalla capacità di posizionamento nello spazio, sia da quella di anticipazione nel tempo, +Ciò che è stato detto per afferrare ed il lanciare vale anche per il calciare, schema questo popolarissimo sin dalla tenera età e sicuramente utilizzato più di altri nel gioco della palla.

Oltre alle attività illustrate nella fig.4 i bambini possono:

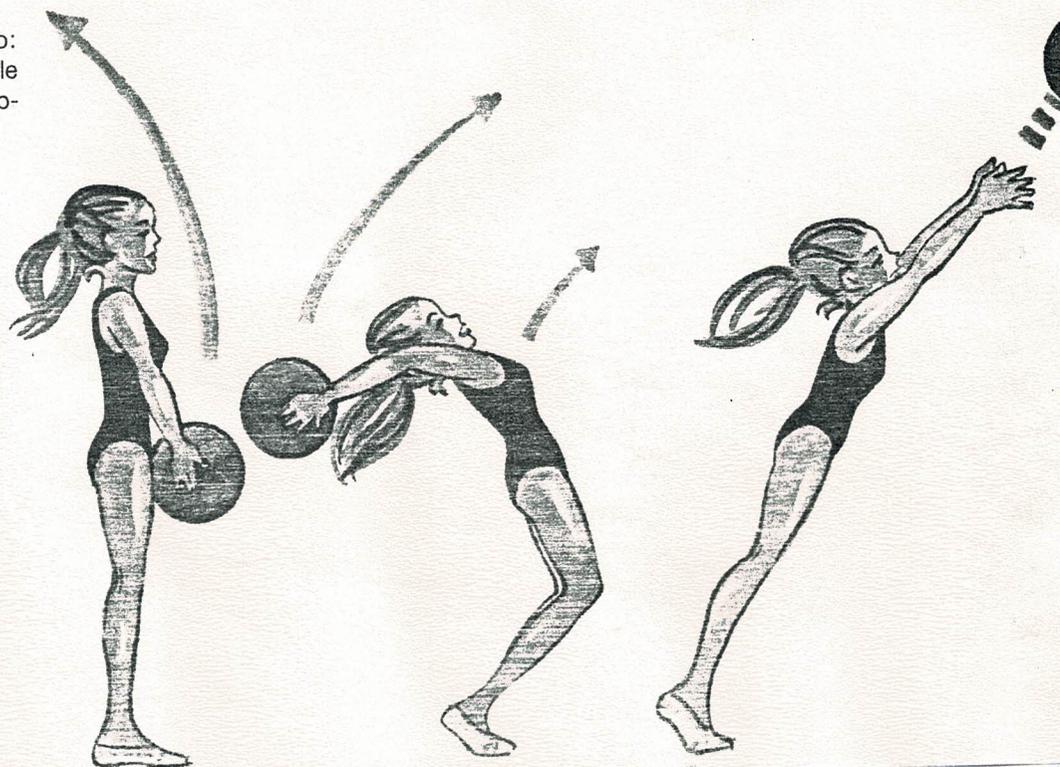
- \* lanciare palle soft cercando di centrare uno scatolone da varie distanze;
- \* lanciare palloni tentando di centrare un cerchio tenuto verticalmente;
- \* lanciare ed afferrare una palla camminando, anche scambiandola con un compagno;
- \* lanciare ed afferrare una palla correndo, anche scambiandola con un compagno;
- \* lanciare palle soft anche cercando di colpire i compagni in fuga;
- \* battere palle soft, lanciate da un compagno, con una mano, con una bacchetta o bastone, ecc.;
- \* intercettare al volo palle soft, in presa o in tuffo sul materassone;
- \* dribblare a tutto campo, ciascuno con una palla, controllandola con i piedi;
- \* seguire, intercettare, anticipare con le mani o con i piedi una palla lanciata da un compagno;
- \* passare con le mani o con i piedi la palla a un compagno in movimento;
- \* marcare e cercare di togliere la palla a un compagno, con le mani o con i piedi;
- \* fintare i lanci con le mani o i piedi in una direzione e d effettuarli in un'altra;
- \* lanciare o calciare una palla il più lontano possibile;



Lancio a due mani dal basso: fronte alla direzione di lancio, piegare gli arti inferiori portando l'attrezzo in basso, rapida estensione e lancio.

Lancio dal basso: dorso alla direzione di lancio, braccia in alto ben tese, flessione del busto in avanti e lancio "da sotto".

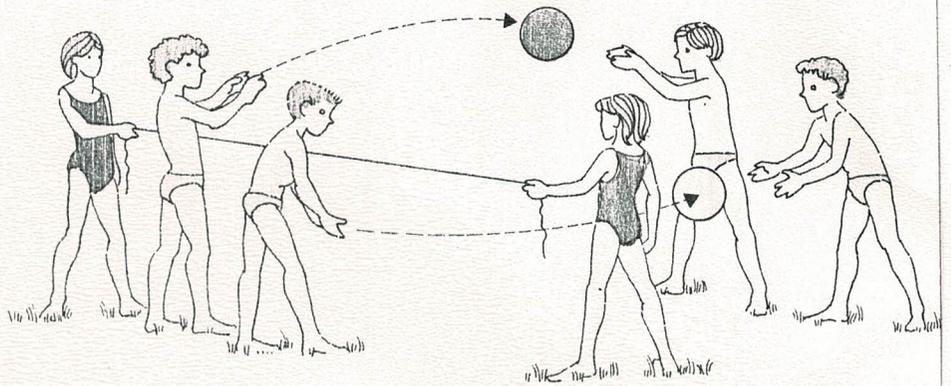
Lancio da sopra il capo: fronte alla direzione di lancio, portare le braccia in alto, "arco dorsale", distensione e lancio in avanti-alto.



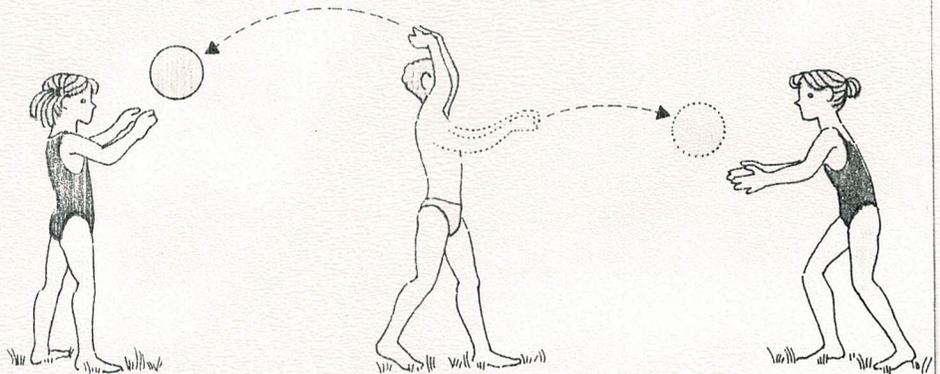
1. Lanciare e afferrare in forma libera una palla, scambiandosela con un compagno posto a distanza vicina o lontana (anche in gruppi numerosi e con più palle)



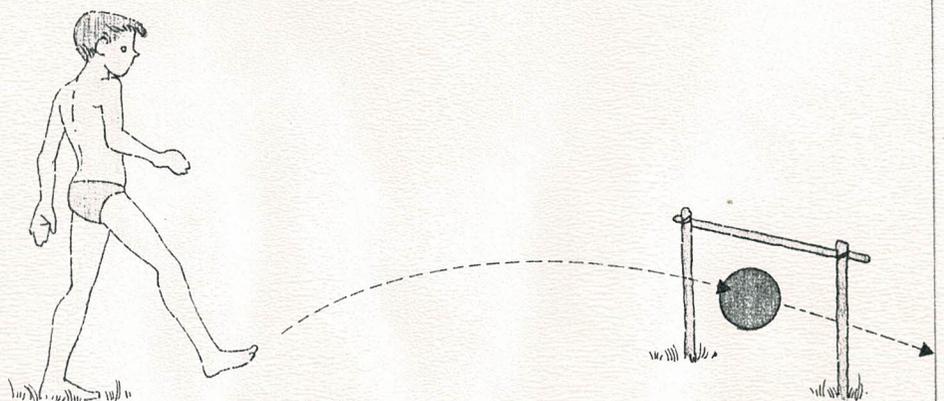
2. A coppie, o in gruppi, scambiarsi la palla facendola passare liberamente sopra o sotto una fettuccia o cordicella

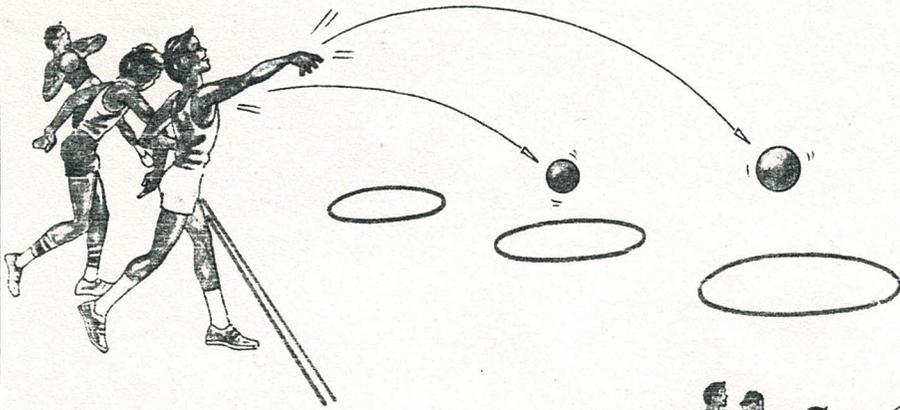


3. Alternare lanci in avanti o all'indietro verso compagni diversamente disposti (cambiare spesso fronte e ruoli)



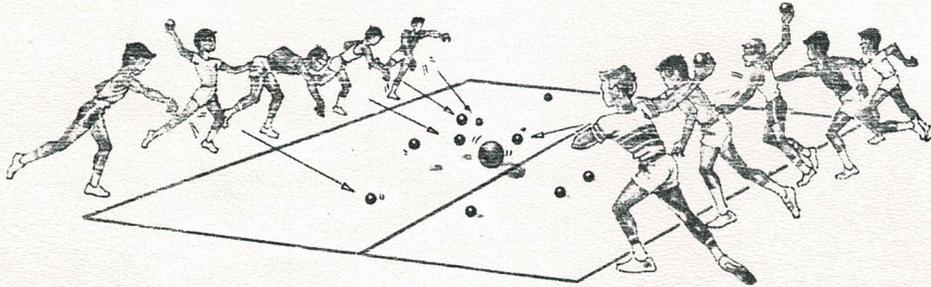
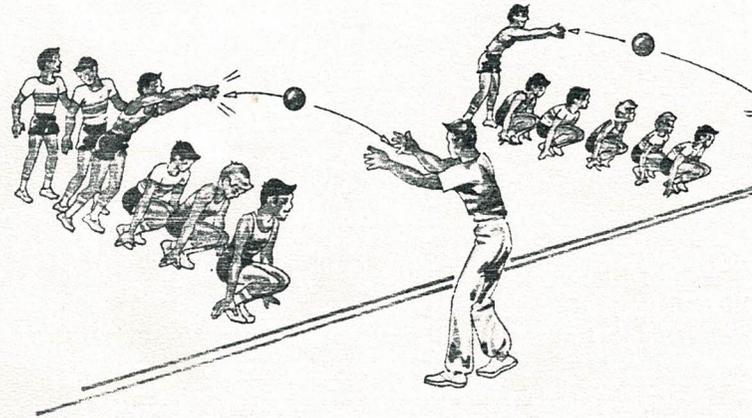
4. Calciare liberamente cercando di centrare un bersaglio (provare sia di destro che di sinistro, da fermo o con rincorsa)



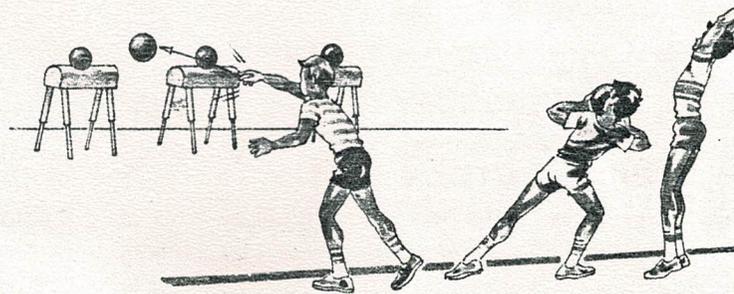


Lanci di precisione effettuati su sagli disposti sul terreno a distanze di

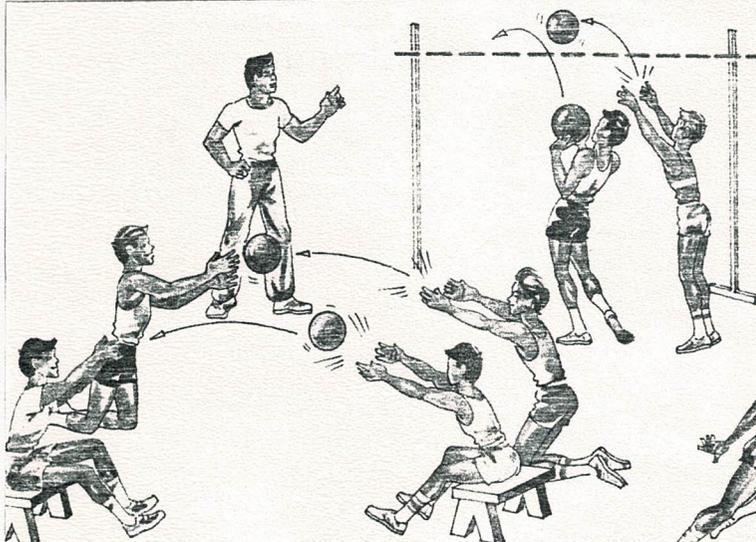
Lanci e passaggi effettuati in forma di gioco.



Lanci effettuati su bersaglio.

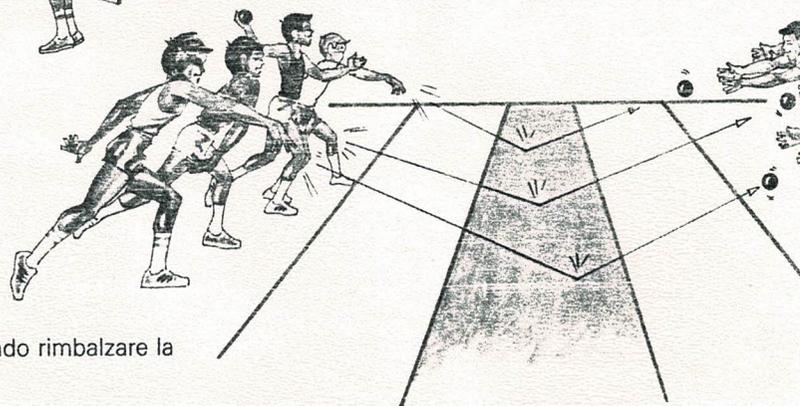


Lanci di precisione su bersagli alti, effettuati variando le modalità di lancio.

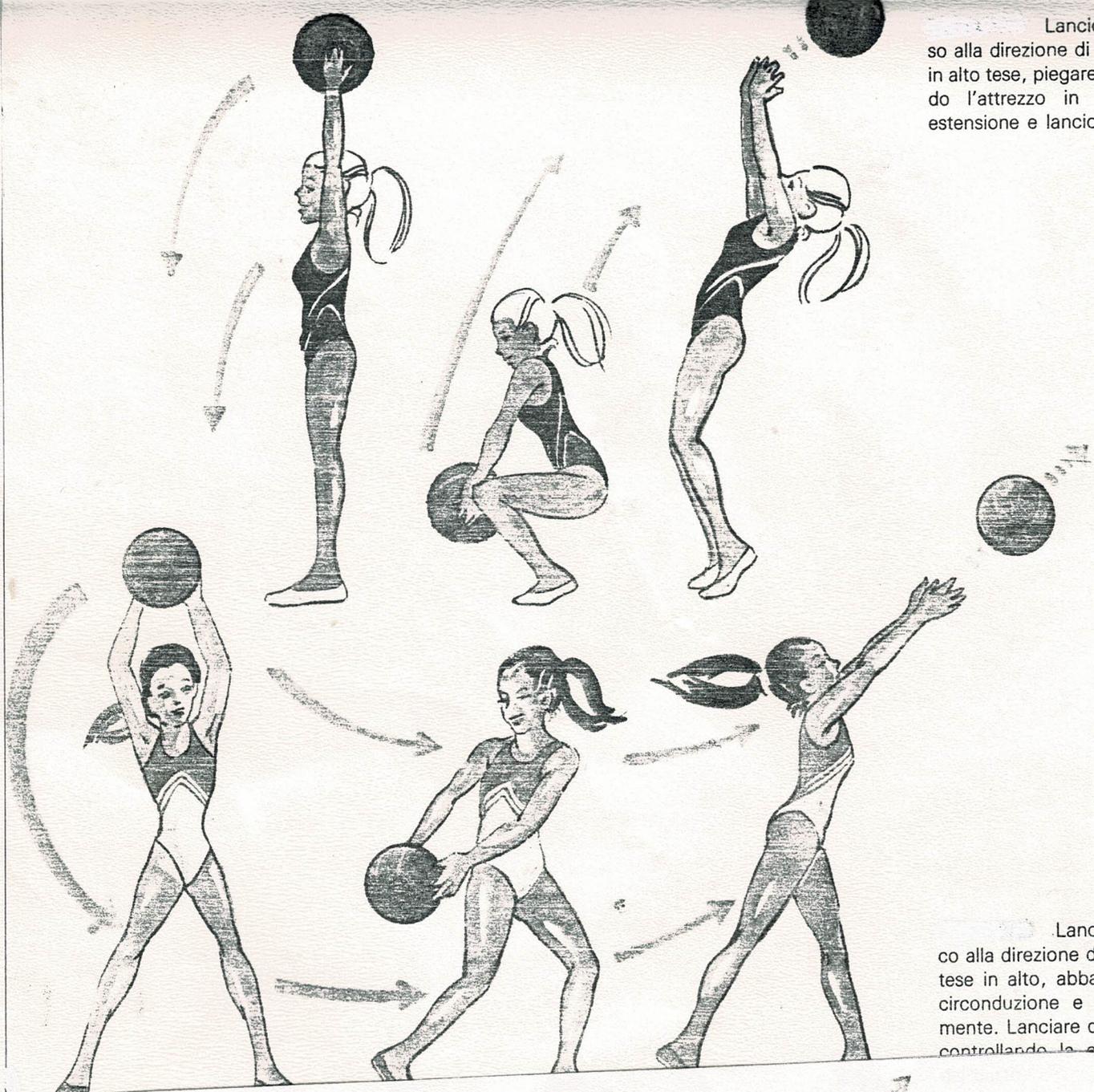


Passaggi e lanci effettuati modificando la posizione del corpo e la traiettoria dell'attrezzo.

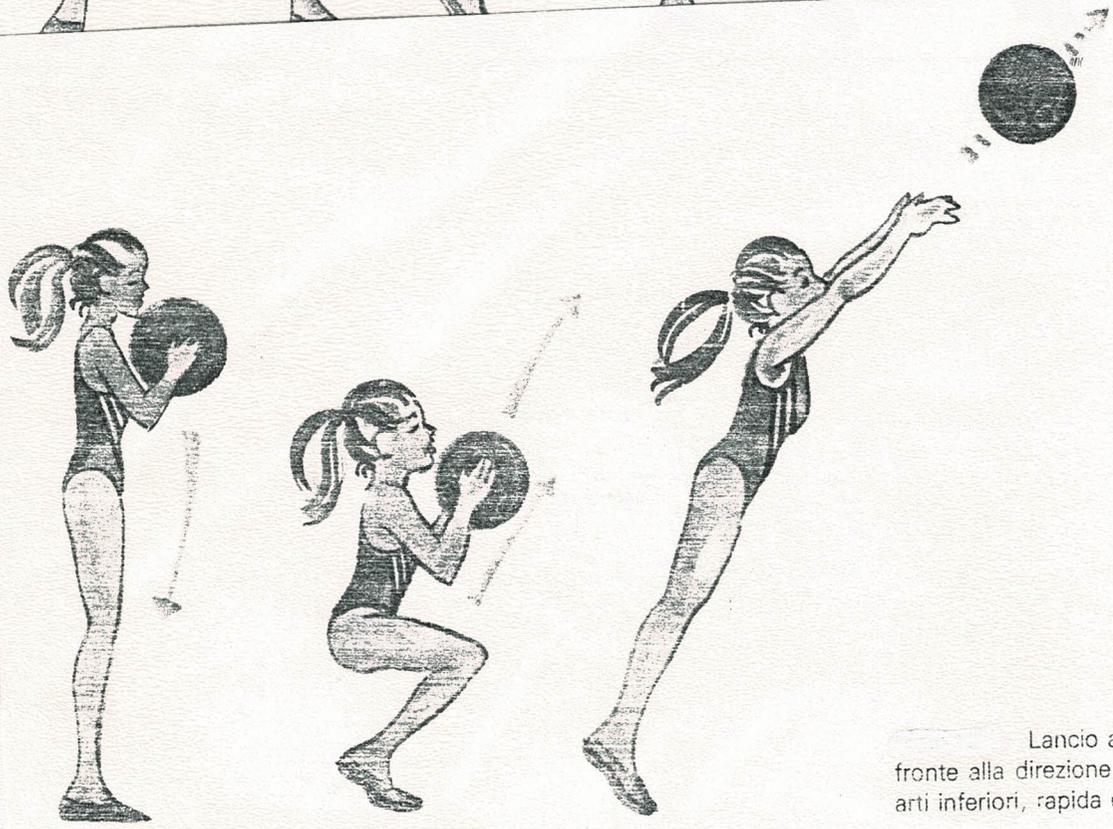
Lanci effettuati facendo rimbalzare la pallina in zone obbligate.



Lancio dorsale  
so alla direzione di lancio, b  
in alto tese, piegare gli arti p  
do l'attrezzo in basso, r  
estensione e lancio.



Lancio lateral  
co alla direzione di lancio,  
tese in alto, abbassare gli  
circondazione e lanciare  
mente. Lanciare da entram  
controllando la corretta t



Lancio a due mani dal petto:  
fronte alla direzione di lancio, piegare gli  
arti inferiori, rapida estensione e lanciare.

## IL ROTOLARE E LO STRISCIARE

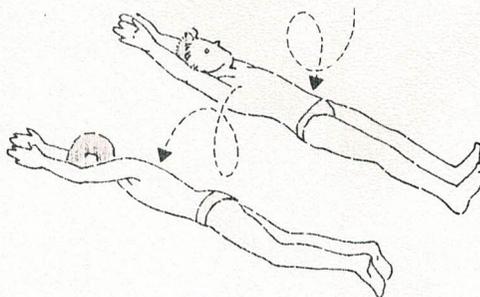
Sono sistemi motori che si sviluppano nei bambini con una certa precocità e costituiscono di fatto uno dei primi mezzi di movimento prima dell'acquisizione della stazione eretta. In età scolare e in assenza di precedenti esperienze motorie, essi costituiscono, invece, schemi non usuali e, specialmente per il rotolare, sono fonte di apprensioni, paure e inibizioni.

Fondamentale in tal senso è la vigile e assidua presenza dell'insegnante durante le attività.

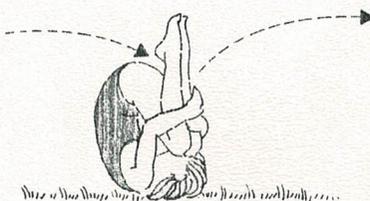
Il rotolare è legato a tutti quei processi percettivi che implicano le sensazioni vertibolari, tattili e cinestesiche. Non tutti i bambini sono portati spontaneamente ad attuare tali schemi motori: perciò rotolamenti semplici, magari attorno all'asse longitudinale del corpo, devono recedere quasi sempre esercizi motori come le semplici capovolte. Oltre agli esercizi riprodotti nella fig.5 i bambini possono:

- \* strisciare sotto un ostacolo in posizione supina o prona;
- \* a coppie, strisciare sotto le gambe divaricate del compagno (scambiarsi spesso i ruoli);
- \* farsi rotolare da un compagno e viceversa;
- \* opporsi al rotolamento citato al punto precedente;
- \* rullare oppure dondolare sulla schiena;
- \* rotolare sul materassone e lasciarsi cadere sulla materassina sottostante;
- \* strisciare sul materassone e lasciarsi cadere sulla materassina sottostante;
- \* intercettare una palla e rotolarsi sul materassone trattenendola;
- \* effettuare una capovolta avanti e rialzarsi;
- \* piroettare su un piede, poi sull'altro;
- \* rotolare attorno al proprio asse longitudinale, in salita su un piano inclinato.

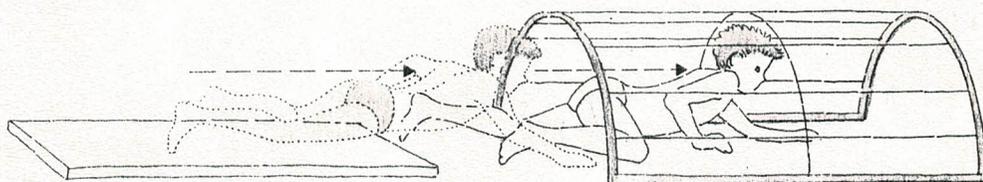
1. Rotolare liberamente al suolo con il corpo aperto e disteso a destra e a sinistra



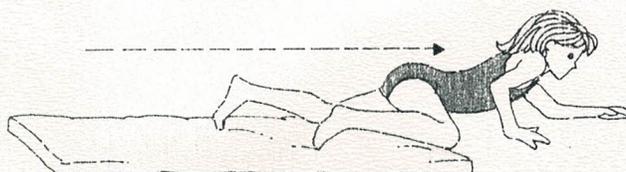
2. Rotolare liberamente o dondolarsi mantenendo il corpo chiuso in posizione raccolta, al suolo o su superfici diverse



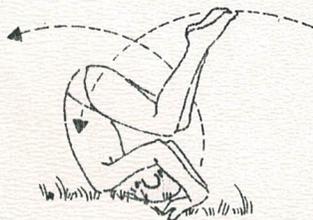
3. Strisciare liberamente su una materassina o passando sotto un tunnel di traliccio



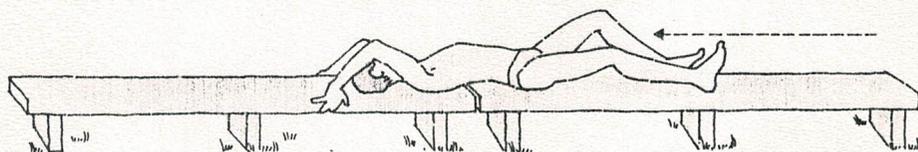
4. Strisciare liberamente su superfici diverse (suolo, materassine, feltro, erba, moquette, ecc.)



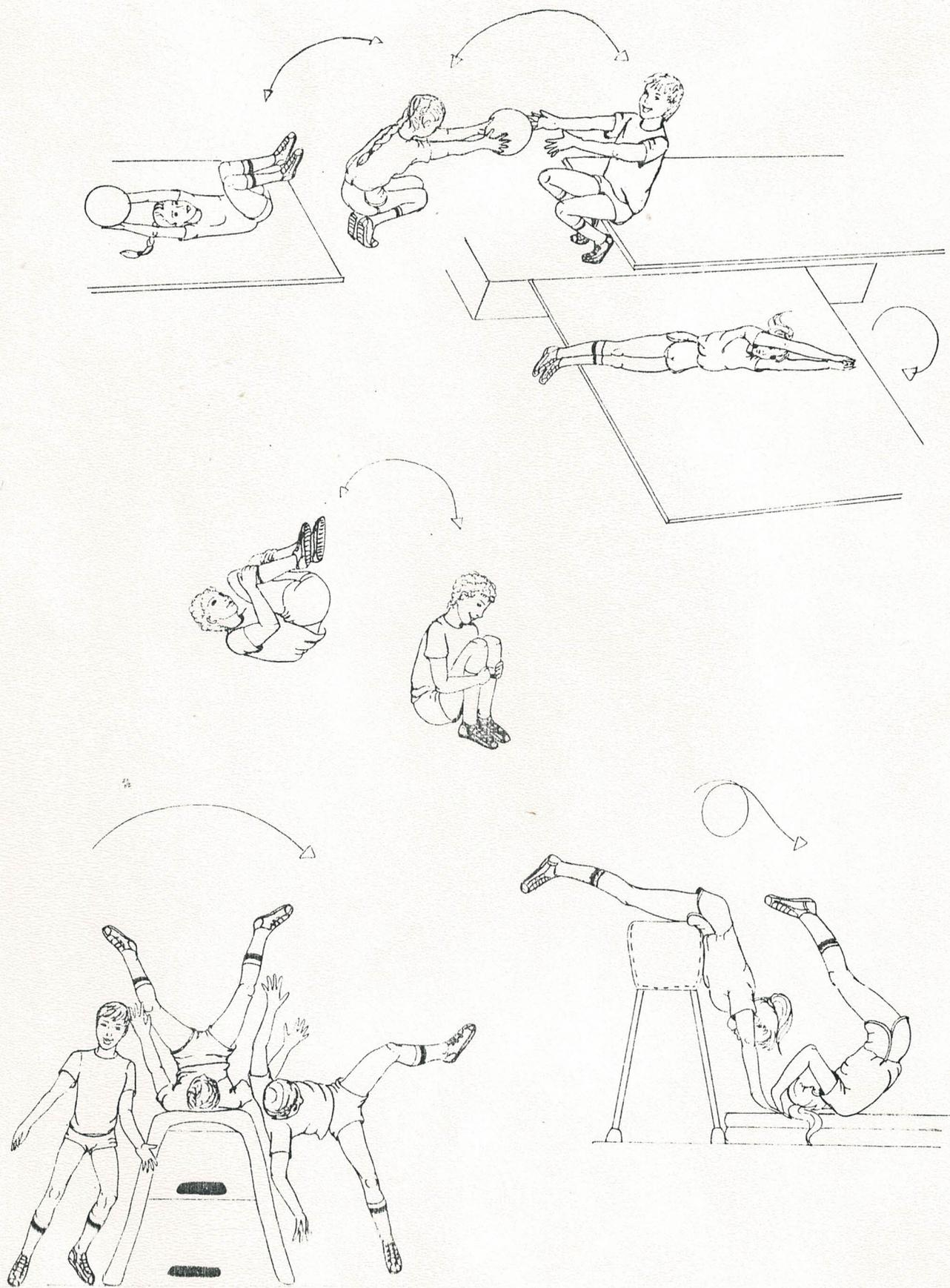
5. Dondolare in massima raccolta fino a effettuare una capovolta avanti (indispensabile l'assistenza dell'insegnante)



6. Strisciare con il dorso su una panca, spostandosi in trazione



# - I rotolamenti





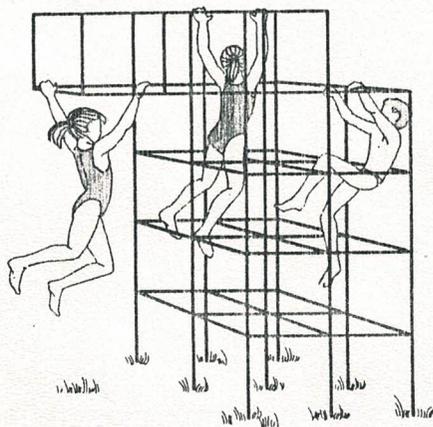
## L'ARRAMPICARSI

Come il rotolare e lo strisciare, l'arrampicarsi è uno schema che nella prima infanzia precede la conquista della stazione eretta. Nel corso della crescita spesso può costituire per il bambino un momento di coraggio e di sfida, che facilita il superamento di eventuali situazioni inibenti. L'acquisizione delle tecniche dell'arrampicarsi rappresenta molto spesso una scoperta e una conquista tutte personali del bambino. Nelle fasi iniziali dell'apprendimento dello schema, l'allievo deve essere assecondato nei suoi movimenti e tranquillizzato dall'assistenza diretta dell'insegnante.

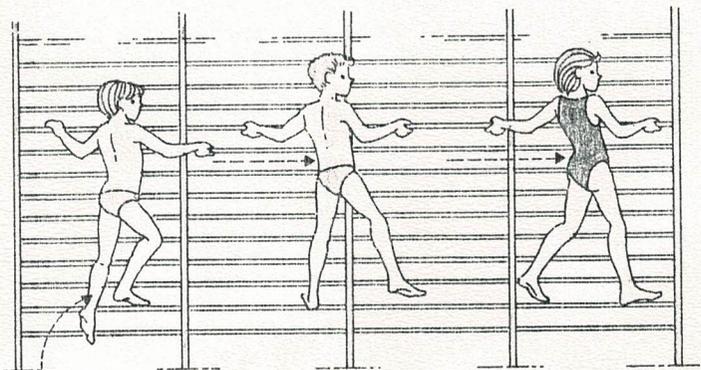
L'affinamento di tale schema può essere realizzato ricorrendo all'utilizzazione di sedie, panche, sgabelli, materassoni, scale, spalliere, castelli di tralicci in tubi ben levigati. Oltre alle attività illustrate nella fig.6 i bambini possono:

- \* arrampicarsi strisciando, o in quadrupedia, su materassine e materassoni variamente ammassati, quindi ridiscendere dalla parte opposta, o a ridosso;
- \* collaborare per fare arrampicare sulle spalliere un certo numero prestabilito di compagni;
- \* arrampicarsi liberamente portando con se un oggetto;
- \* trasportare, arrampicandosi, sui tralicci più alti il maggior numero di oggetti o attrezzi.

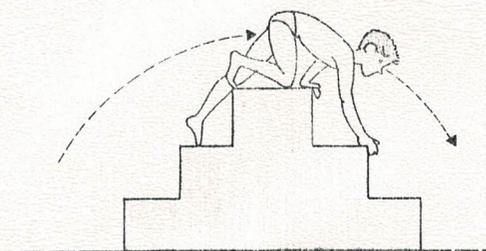
1. Arrampicarsi liberamente sul castello-labirinto



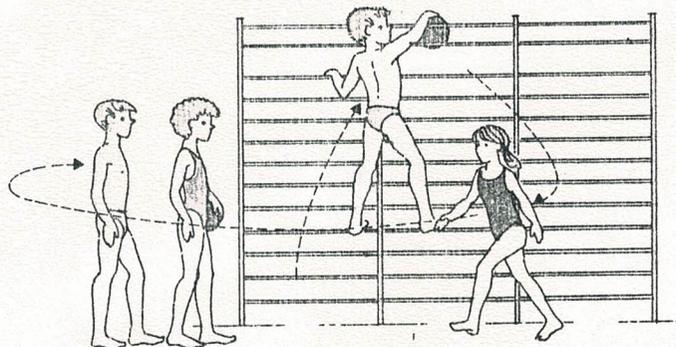
2. Salire, traslocare e scendere sulle spalliere



3. Salire e scendere arrampicandosi in quadrupedia su scalini



4. Giocare arrampicandosi sulle spalliere per recuperare palloni o altri oggetti



ESERCITAZIONI PRATICHE RIFERITE ALLA FORMAZIONE DELLE  
CAPACITA' E DELLE ABILITA' MOTORIE

- CAPACITA' COORDINATIVE

- equilibrio
- combinazione motoria
- orientamento
- differenziazione spazio-temporale
- differenziazione dinamica
- anticipazione motoria
- fantasia motoria

- CAPACITA' CONDIZIONALI

- tonicità muscolare (di arti superiori, arti inferiori, addominali, dorsali)
- resistenza  
a voi presentate come parte di preatletismo generale

+

- velocità motoria (rapidità, forza rapida)
- flessibilità  
che possiamo considerare anche come le capacità coordinative

## LA CAPACITA' DI EQUILIBRIO

Essa si esprime nella soluzione, la più adeguata e rapida possibile, di un compito motorio, che deve essere svolto in condizioni precarie di equilibrio, su superfici limitate di appoggio e sotto l'azione di forze esterne che tendono a disturbare continuamente l'esecuzione preprogrammata e ipotizzata dell'allievo. Lo sviluppo di questa capacità è correlata al grado di controllo e di orientamento del corpo nello spazio, e con la qualità delle informazioni sensoriali fornite dal sistema cinestesico, dal sistema visivo e da quello statico-dinamico (sistema dell'equilibrio).

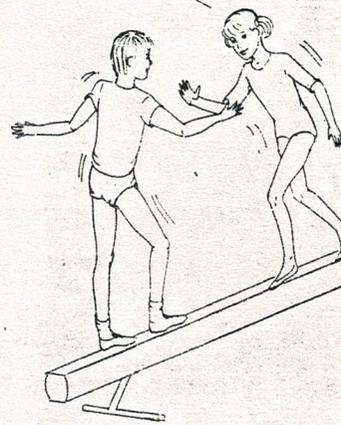
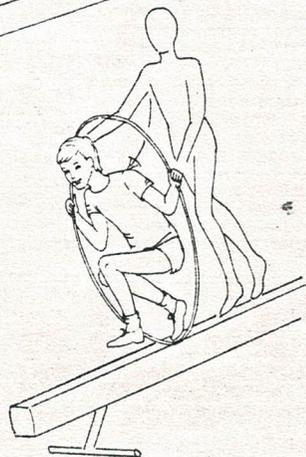
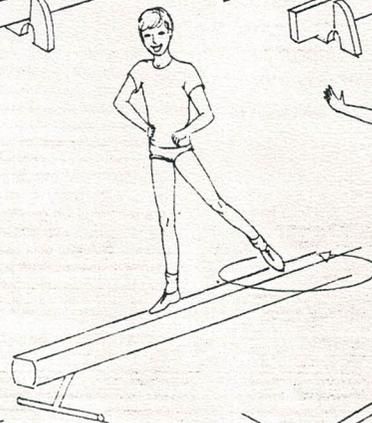
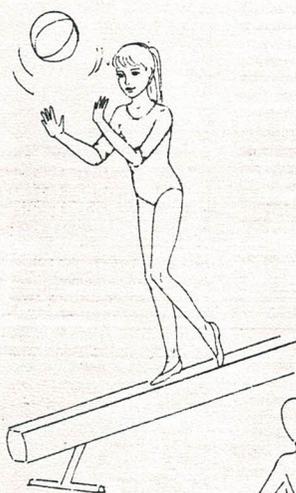
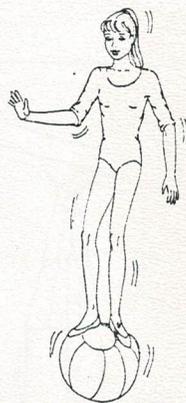
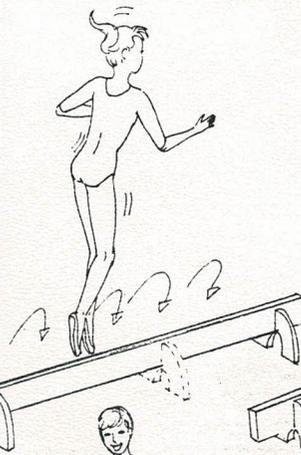
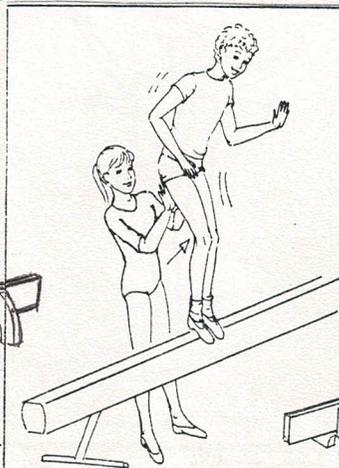
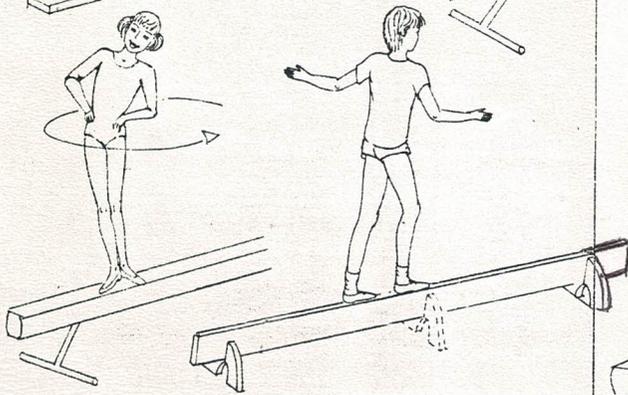
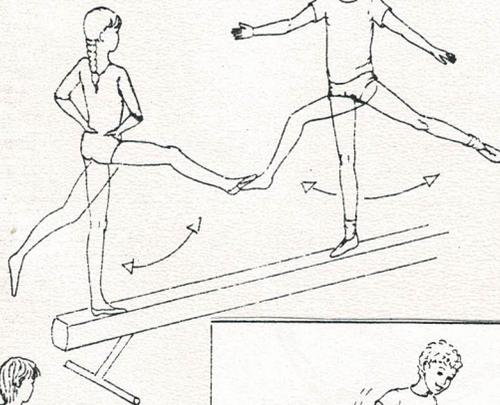
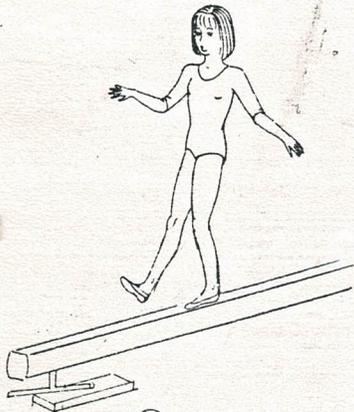
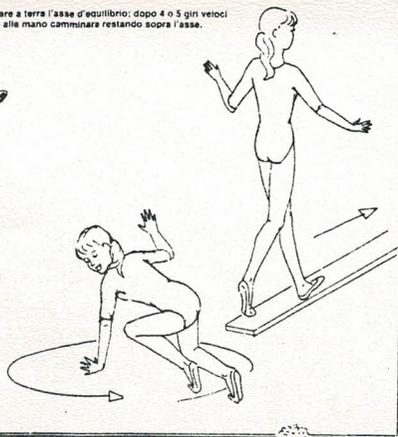
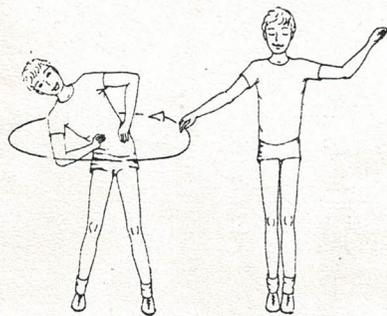
Si può ottenere un elevato incremento proponendo agli allievi, soprattutto a quelli delle fasce di età più basse, esperienze motorie varie, ludiche e polivalenti, che costituiscono la base per un successivo affinamento e consolidamento degli equilibri (statici, dinamici, statico-dinamici in volo) indispensabili nell'educazione sportiva.

# Stidiamo l'equilibrio

## PROVE D'EQUILIBRIO

Dopo 4 o 5 circonduzioni del busto, immediatamente riunire e chiudere gli occhi

Sistemare a terra l'asse d'equilibrio; dopo 4 o 5 giri veloci attorno alla mano camminare restando sopra l'asse.



## LA CAPACITA' DI COMBINAZIONE MOTORIA

Essa svolge un ruolo importante in tutte le attività motorie e nei giochi complessi, che implicano l'attivazione di più schemi motori. E' costituita dalla capacità dell'allievo di saper collegare in una struttura motoria unitaria e coerente (totalità motoria) più forme autonome e parziali di movimento, che si possono presentare in successione temporale, ma in qualche caso anche simultaneamente.

Le esperienze motorie, le informazioni sensoriali, la fantasia motoria e l'anticipazione (queste ultime due capacità verranno analizzate più avanti) hanno un'incidenza elevata su tale capacità, che può essere educata e sviluppata in misura notevole fin dall'infanzia.

La capacità di combinazione motoria è una delle capacità coordinative più importanti, perchè si riscontra in tutte le azioni della vita quotidiana, ed è soprattutto presente in quasi tutte le forme di movimento degli sport.

Le attività per sviluppare la capacità di combinazione, illustrate nella fig. , sono organizzati in percorsi misti. Il percorso misto rappresenta una fase culminante dell'attività didattica e deve essere inteso come una serie di prove in successione (al massimo quattro) che il bambino deve superare sulla distanza di circa 25-30 m.

Se lo spazio a disposizione non si presta ad una sistemazione degli attrezzi richiesti dal percorso in linea retta, l'esercitazione può avvalersi, con uguale efficacia, di un andamento che sfrutti una linea curva o spezzata.

Il percorso misto nasce da alcune considerazioni fondamentali di ordine psicopedagogico e didattico: esso vivacizza la "lezione", riducendo i tempi di attesa (comuni nell'attività tradizionale) e trasformandoli in tempi di recupero (dopo l'impegno piuttosto intenso della prova), nel rispetto assoluto della necessità di alternare "momenti attivi" a momenti di "riflessione motoria" (esercizi di respirazione). Esso consente, inoltre, data l'estrema varietà con la quale possono essere sistemati gli attrezzi sul terreno, di proporre stimoli motivazionali sempre diversi, che mantengono ad un livello elevato l'interesse degli allievi.

Il percorso misto, poichè può facilmente essere presentato come gioco (ad es. due percorsi uguali e paralleli per due gruppi di bambini, in forma di piccola gara), riesce a creare quell'atmosfera di gioia e lucidità che deve essere sempre e comunque presente.

Esso consente poi all'insegnante di valutare il grado di abilità raggiunto dagli allievi; abitua i bambini alla prima forma di autonomia operativa (percorsi paralleli), consentendo al formazione dei sottogruppi che, pur sotto l'occhio vigile dell'insegnante, operano indipendentemente l'uno dall'altro; avvia quel processo di socializzazione che diventerà uno dei motivi conduttori del lavoro in circuito. Al percorso misto, infine, si arriva dopo che gli allievi sono già in grado di eseguire le situazioni motorie semplici che lo compongono.

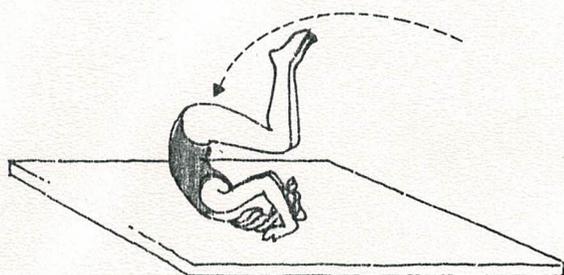
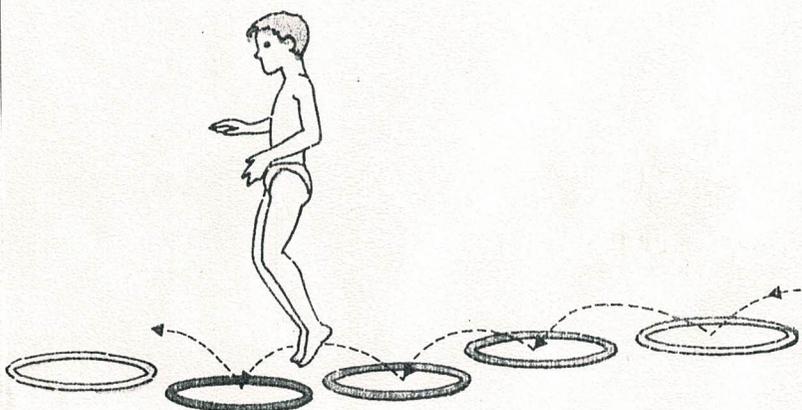
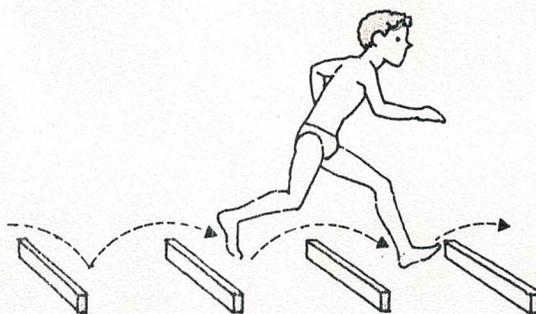
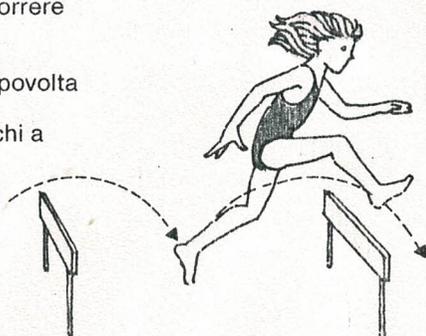
Percorso 2

1. Superare correndo alcuni ostacolini sistemati ad altezze diverse e correre velocemente sugli over

2. Rotolare in avanti con una capovolta

3. Saltellare avanzando sui cerchi a piedi uniti

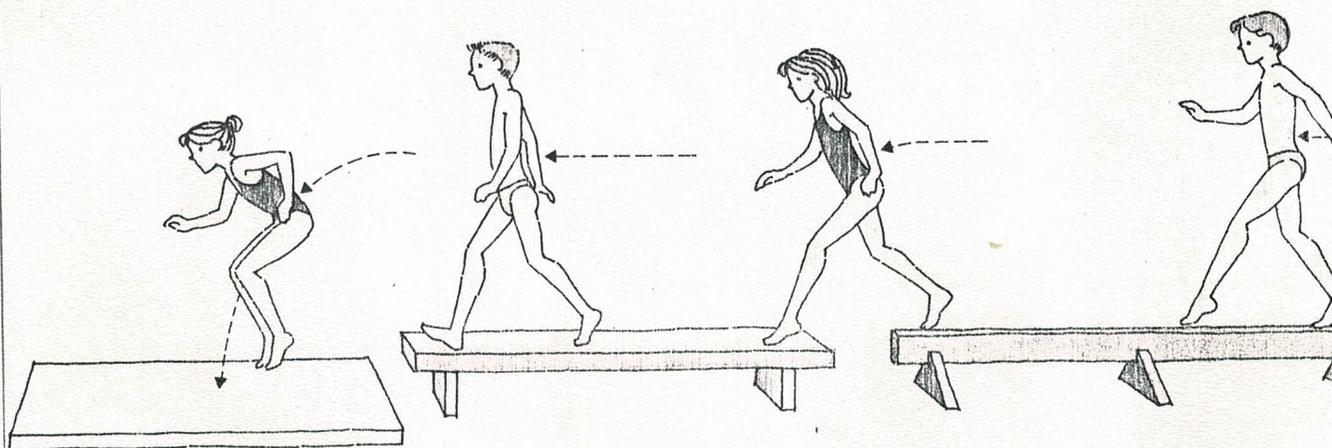
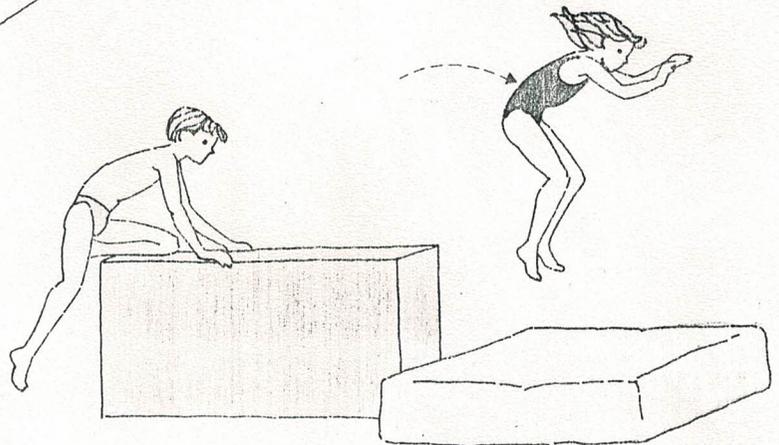
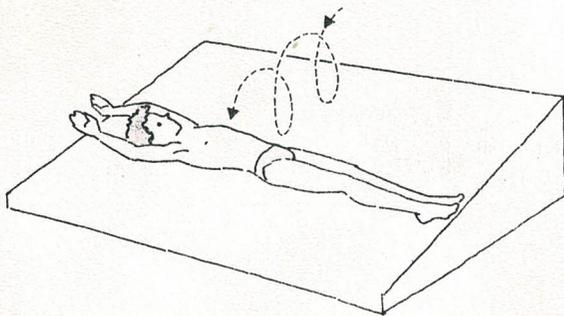
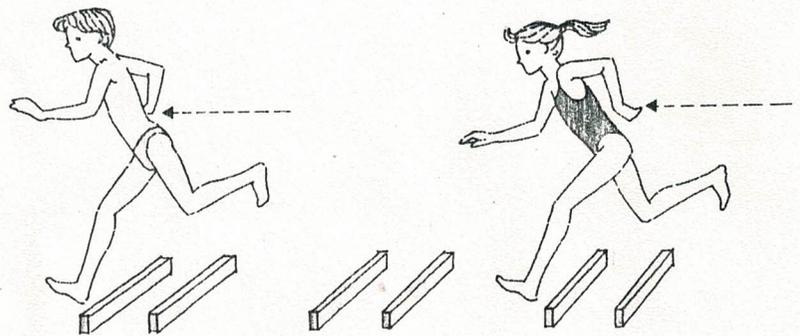
4. Slalom veloce tra le clavette



## Capacità di combinazione motoria

### Percorso 1

1. Correre su over sistemati a distanze diverse
2. Rotolare, sul piano longitudinale, su un piano inclinato
3. Da un plinto saltare in basso su un tappeto
4. Traslocare su un asse di equilibrio, successivamente su una panca e saltare, infine, in basso



#### LA CAPACITA' DI ORIENTAMENTO

Un'azione motoria intenzionale e finalizzata presuppone la capacità dell'allievo (a) di determinare le posizioni dei segmenti e della totalità del corpo nello spazio, e (b) di modificare i relativi movimenti entro uno spazio di azione circostante e ben definito, in relazione con gli oggetti e con gli altri, a loro volta fermi o in movimento.

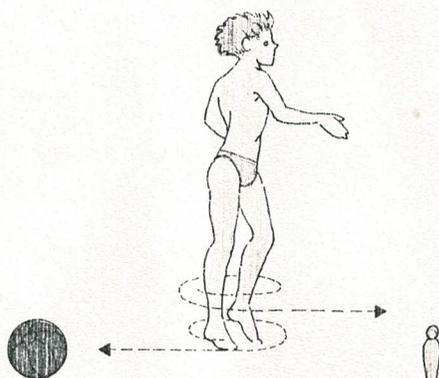
Questa capacità è strettamente collegata a quella di controllo e di equilibrio, e risente delle informazioni sensoriali prodotte dagli analizzatori ottico, cinestesico, acustico e statico-dinamico.

Controllare il proprio corpo e modificare la propria posizione in riferimento a se stessi, agli oggetti e agli altri, sono fattori complessi del processo coordinativo che devono essere dominati dall'allievo.

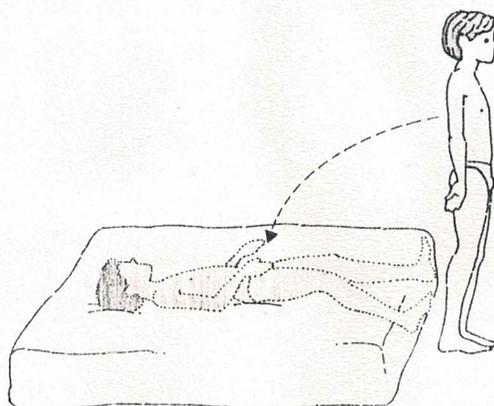
Ma le variazioni indotte dall'ambiente sono così numerose e imprevedibili che richiedono sempre una programmazione motoria flessibile.

### Capacità di orientamento

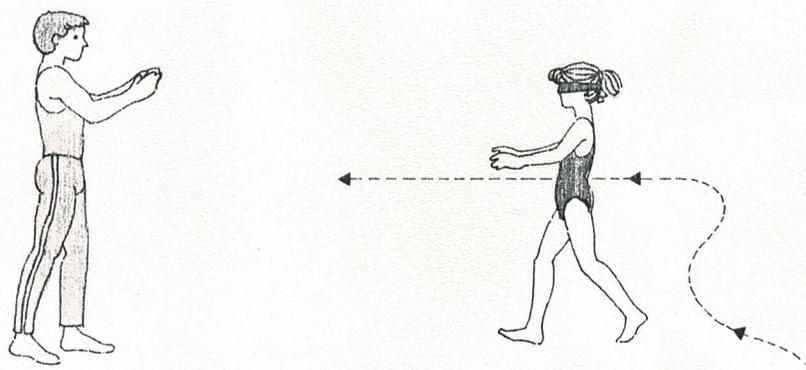
1. Effettuare una rotazione su se stessi e, a un segnale, dirigersi verso l'oggetto indicato



2. Cadere indietro sul tappeto grande



3. Con gli occhi chiusi seguire uno stimolo sonoro



## LA CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE SPAZIO-TEMPORALE

Essa indica la capacità dell'individuo di dare un ordine sequenziale di tipo cronologico-spaziale ai processi motori parziali, collegandoli tra loro fino a farli diventare un atto motorio unitario e finalizzato.

Questa articolazione dei movimenti parziali nel loro svolgimento temporale e spaziale, e quindi la loro ricomposizione in un unico atto motorio, è un processo complesso che risente dell'influsso dei ritmi oggettivi (prodotti dalla dinamica della contrazione e decontrazione muscolare) e di quelli soggettivi (prodotti dalla percezione sensoriale delle sequenze ritmiche presenti in ogni atto motorio), che l'individuo vive e costruisce in forma del tutto personale.

Lo svolgimento temporale si struttura nella dimensione del prima, del dopo, del veloce, del lento, del simultaneo, ecc. Lo svolgimento spaziale presuppone da parte dell'allievo la conoscenza di concetti topologico che gli permettono di collocarsi nello spazio rispetto agli oggetti e agli altri, fermi o in movimento: avanti, indietro, sopra, sotto, di lato, vicino, lontano, lungo, corto, largo, stretto, aperto, chiuso, dentro, fuori, alto, basso, sono determinanti spaziali che aiutano l'allievo a conoscere, comprendere e padroneggiare l'ambiente.

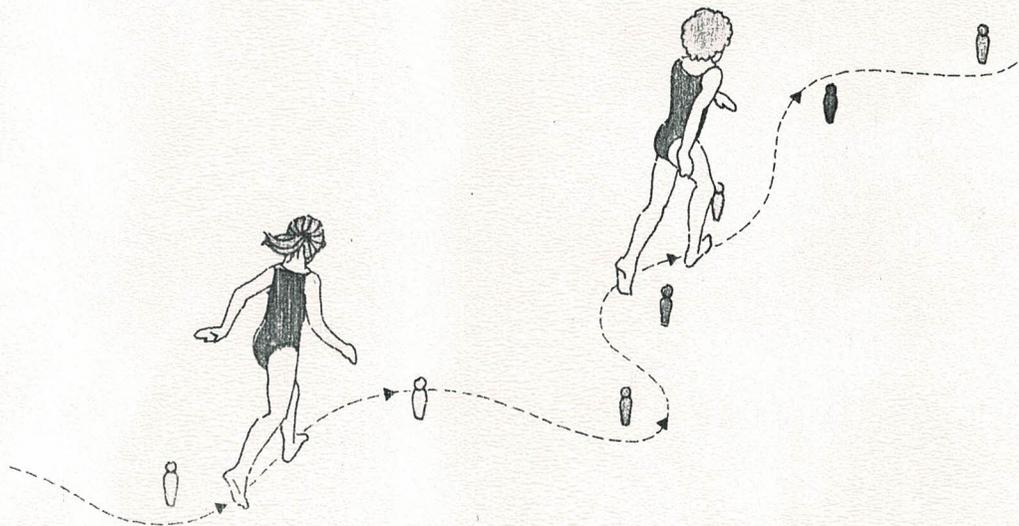
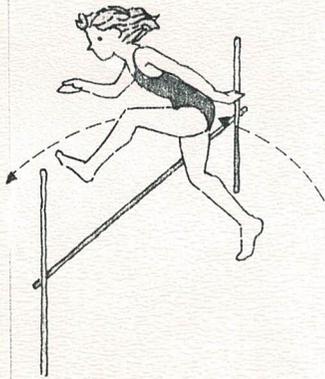
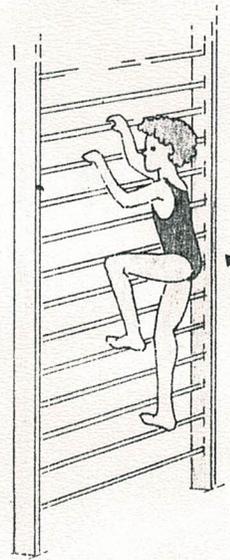
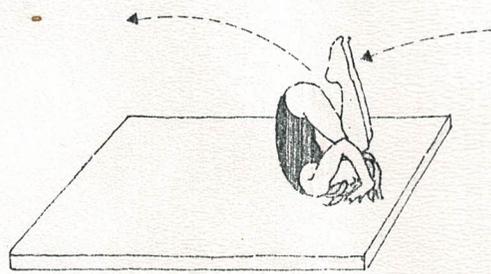
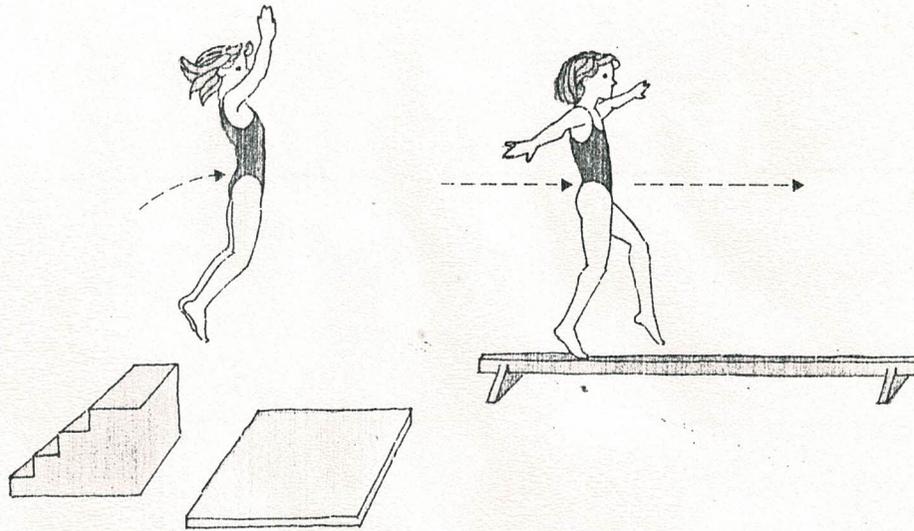
Le sequenze spaziali e temporali si susseguono contemporaneamente integrandosi.

Acquisire le strutture spaziali significa anche interiorizzare quelle temporali, e viceversa.

Questa capacità deve essere continuamente curata e educata poichè denota lo stile motorio e i ritmi cinetici di ogni individuo.

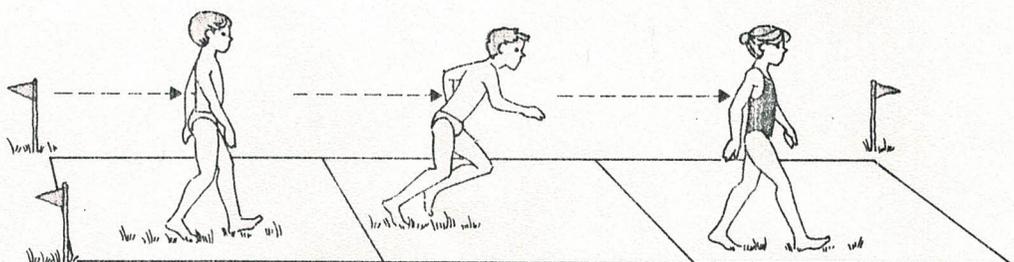
*Percorso 3*

1. Da uno scalino effettuare un salto in basso
2. Traslocare su un asse di equilibrio
3. Arrampicarsi sulla spalliera
4. Rotolare in avanti con una capovolta
5. Superare di corsa un ostacolino
6. Slalom veloce tra le clavette

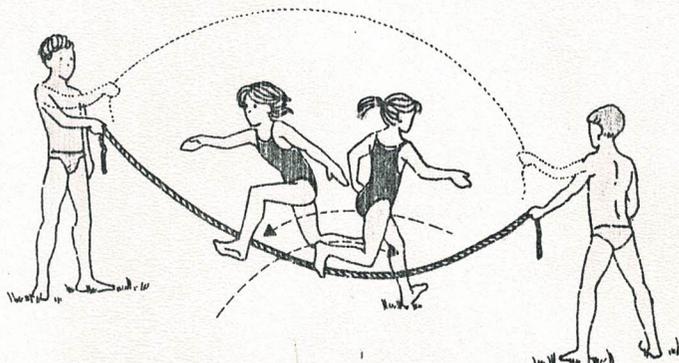


**Capacità di differenziazione spazio-temporale**

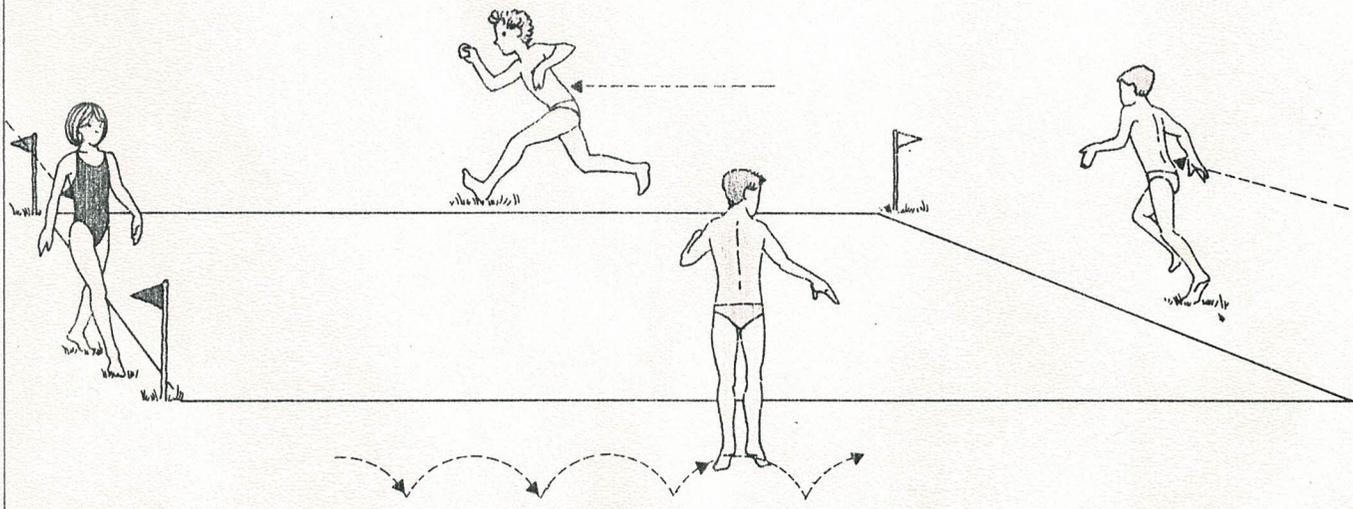
1. Su uno spazio suddiviso in settori alternare a un'andatura lenta andature veloci, per ritornare a un'andatura lenta



2. Saltare la funicella da entrambi i lati



3. Effettuare sui lati del campo andature diverse, come ad es. galoppo laterale su un lato lungo, corsa lenta su un lato corto, corsa veloce sull'altro lato lungo e deambulazione normale sull'altro lato corto



## LA CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE DINAMICA

E' la capacità individuale di differenziare, discriminare e precisare ulteriormente le sensazioni che ricaviamo dagli oggetti e dagli eventi, attraverso i nostri organi di senso, per meglio rispondere alle esigenze delle attività specifiche.

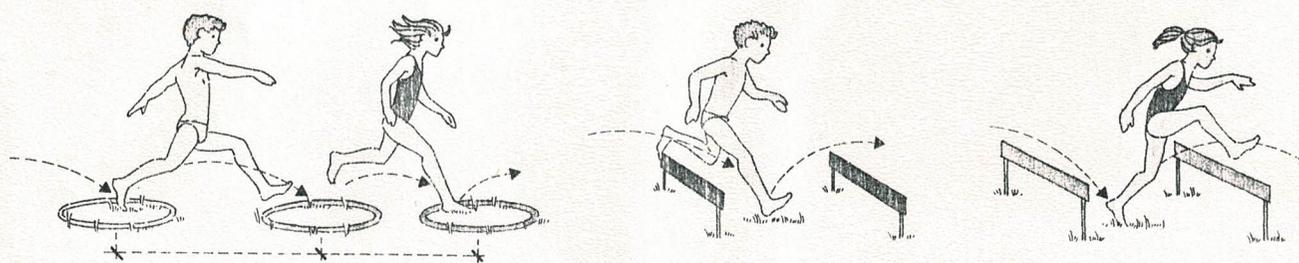
La qualità di qualsiasi azione motoria e la sua corretta esecuzione dipendono dalla rapidità e dal livello di questo processo di differenziazione e discriminazione. Quanto più numerose e varie sono le informazioni sensoriali prodotte dagli analizzatori ottico, acustico, tattile e cinestesico, tanto più consistente è la sensibilità muscolare.

Curare nell'allievo la coscienza delle sensazioni e delle loro differenze (informazioni propriocettive che derivano dai muscoli, dai tendini, dalle articolazioni e dell'apparato vestibolare) significa renderlo più sensibile e capace di padroneggiare il corpo nello spazio e nel tempo.

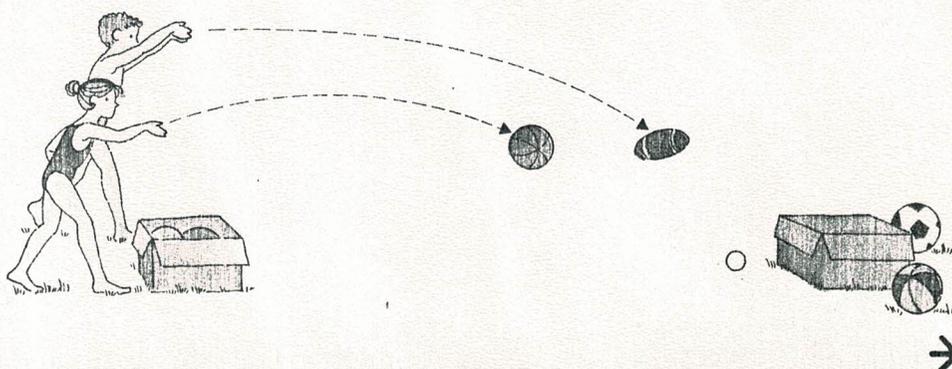
Questa capacità è strettamente collegata a quella di differenziazione spazio-temporale. L'una e l'altra favoriscono l'acquisizione dei ritmi indispensabili per lo svolgimento di qualsiasi attività psico-sportiva e consentono l'automatizzazione dei movimenti, con una ripetizione ricorrente di questi ultimi, in forma però ludica e dinamica.

### Capacità di differenziazione dinamica

1. Correre nei cerchi disposti a distanze diverse e superare di corsa alcuni ostacolini disposti ad altezze diverse



2. Lanciare oggetti di diverse dimensioni in un recipiente



## LA CAPACITA' DI ANTICIPAZIONE

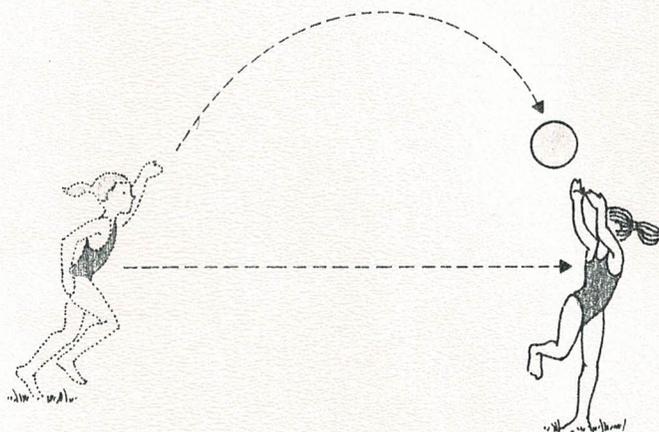
Essa denota la capacità dell'allievo di prevedere correttamente, sulla base di un calcolo probabilistico, l'andamento e il risultato di un'azione, ma anche il momento e la frequenza del manifestarsi di certi fenomeni, e di programmare conseguentemente le operazioni successive. Prepararsi in anticipo ad avvenimenti, azioni, situazioni, implica da parte dell'allievo il possesso, oltre che di buone qualità cognitive, di presupposti psicomotori che gli permettano di reagire rapidamente e in modo adeguato a stimoli o a eventi più o meno complessi (capacità di reazione motoria).

La capacità di anticipazione è strettamente collegata alle altre capacità coordinative, ma è innegabile che essa svolge un ruolo determinante in tutto il processo di formazione coordinativa.

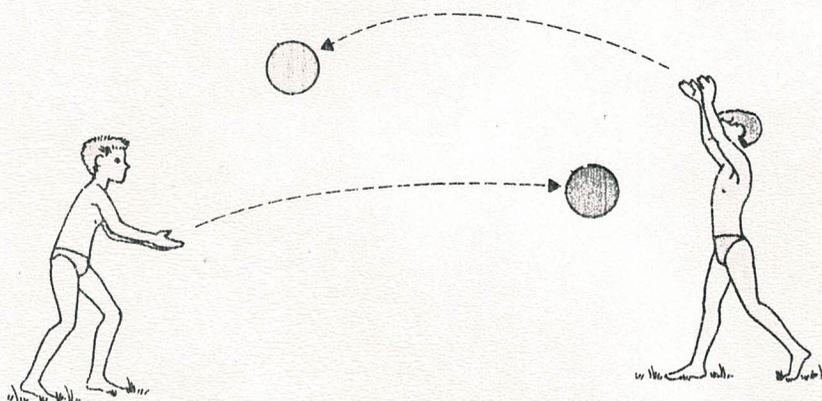
Nei giochi di movimento che richiedono la partecipazione di gruppi di allievi, e soprattutto nei grandi giochi sportivi, essa riveste notevole importanza, perchè conduce l'allievo ad intuire il programma previsto dai compagni di gioco e quindi ad agire di conseguenza.

### Capacità di anticipazione motoria

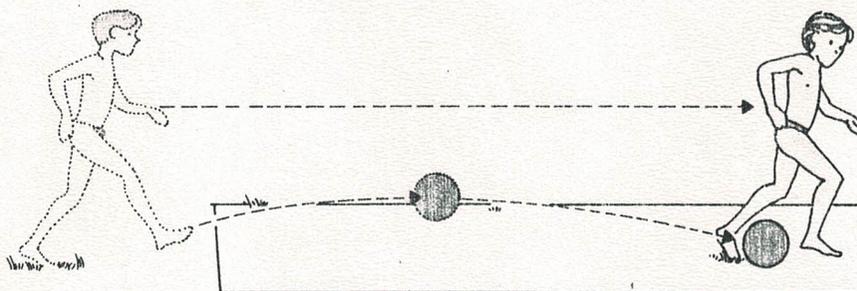
1. Lanciare la palla in avanti e riprenderla prima che tocchi terra



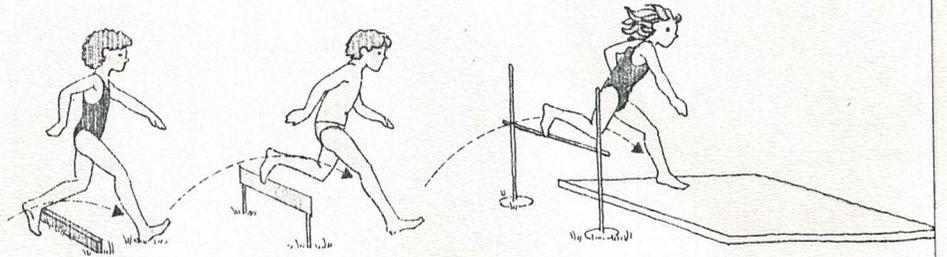
2. A coppie, un bambino lancia la palla da sopra al compagno, che la rilancia da sotto, e così di seguito



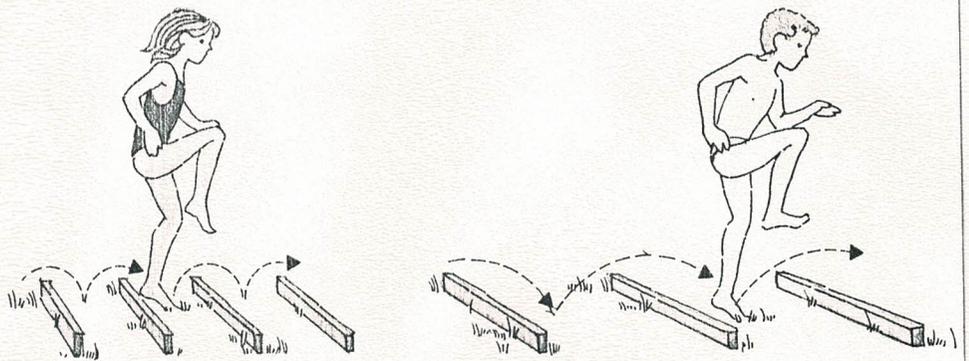
3. Calciare la palla in avanti e superarla di corsa



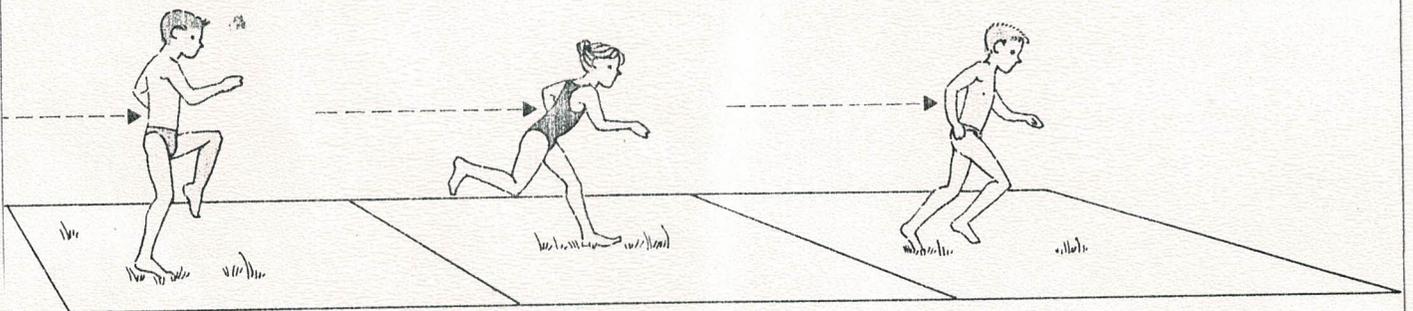
3. Superare di corsa un over, un ostacolino e un'asticella disposta sui ritti



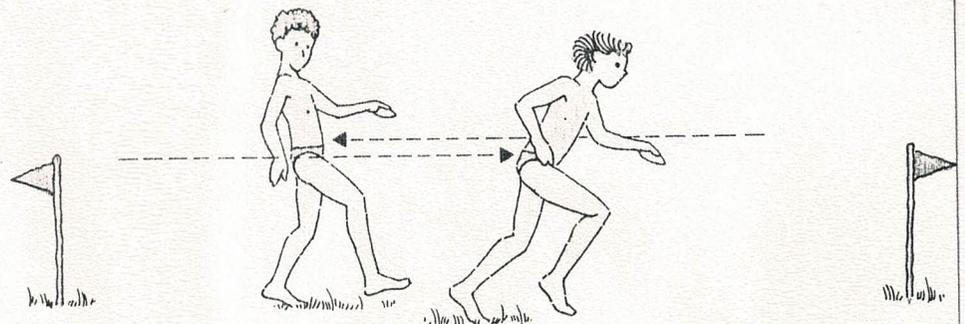
4. Correre su over poco distanti tra loro, con ginocchia alte e appoggi rapidi



5. Variazioni di velocità: corsa skipp in leggero avanzamento; scatti in avanzamento; corsa blanda



6. Correre avanzando fino alla bandierina e ritorno correndo all'indietro



## LA FANTASIA MOTORIA

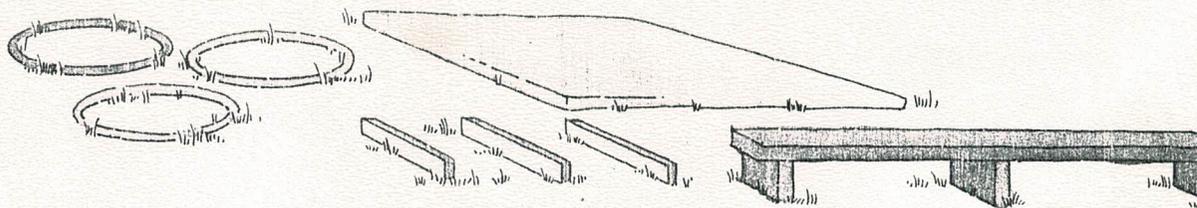
Con questo termine si intende il complesso delle caratteristiche intellettive, oltre che motorie, che consentono all'allievo non solo di risolvere in forma originale e creativa un determinato problema motorio, ma anche di variare, ristrutturare e riprodurre continuamente nuove forme di movimento.

A essa sono strettamente collegate la memoria motoria e l'anticipazione. La prima, a seguito di informazioni precedentemente registrate, permette all'allievo di immaginare (programmazione ideo-motoria) l'esecuzione di forme di movimento fino allora mai completamente realizzate. La seconda consente di prevedere (anticipare) non solo le azioni successive di un programma, ma anche di predirne il risultato. Quanto più precisi e sistematici sono gli interventi didattici miranti allo sviluppo della memoria motoria e dell'anticipazione, tanto più concrete diventano per l'allievo le possibilità di un arricchimento della fantasia motoria.

E' bene ribadire che la base essenziale di questo processo è costituita dalle esperienze motorie di ogni tipo che l'allievo deve compiere e delle opportunità di apprendimento, sempre più complesse, che gli devono essere offerte sistematicamente.

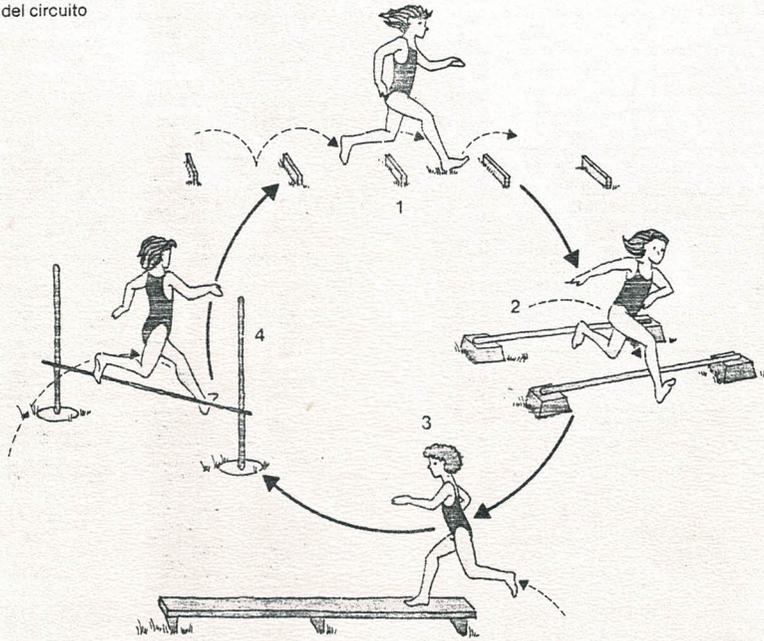
### Fantasia motoria

1. Disponendo a caso cerchi, over, panca e tappetino, far eseguire esercizi in forma libera proposti dai bambini



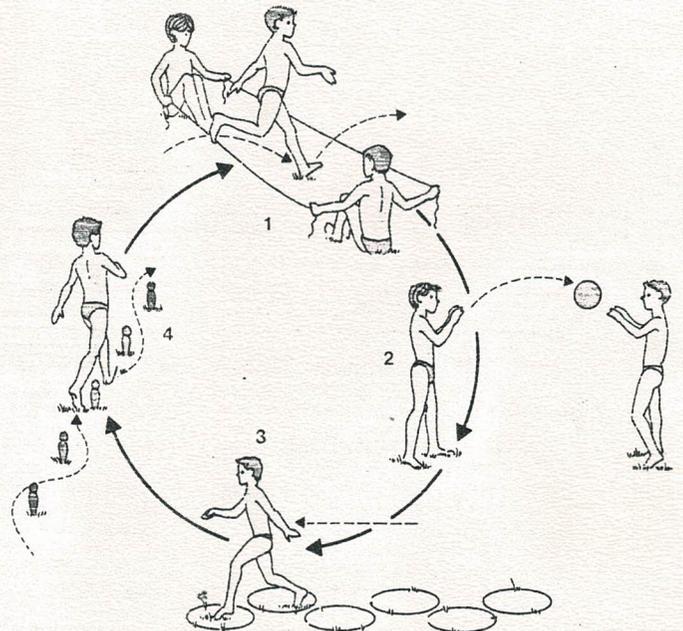
### Circuito A

Dopo aver suddiviso la classe in quattro sottogruppi, l'insegnante assegna ogni sottogruppo alle diverse stazioni di cui è costituito il circuito.  
Al via, ogni allievo del sottogruppo 1 corre velocemente sugli over, ogni allievo del sottogruppo 2 supera di corsa due bacchette appoggiate sui ceppi, ogni allievo del sottogruppo 3 trasloca su una panca e ogni allievo del sottogruppo 4 supera con un salto un'asticella appoggiata su due ritti.  
Al segnale 'cambio', ogni sottogruppo ruota in senso orario e svolge gli esercizi della stazione successiva fino al completamento del circuito.



### Circuito B

L'organizzazione è uguale a quella del circuito A.  
Nella stazione 1 due bambini tengono per le estremità due funicelle e ogni allievo salta le funicelle con un passo intermedio.  
Nella stazione 2 gli allievi a coppie si lanciano un pallone medicinale.  
Nella stazione 3 ogni allievo corre velocemente sui cerchi sistemati al suolo.  
Nella stazione 4 ogni allievo cammina velocemente in slalom tra le clavette



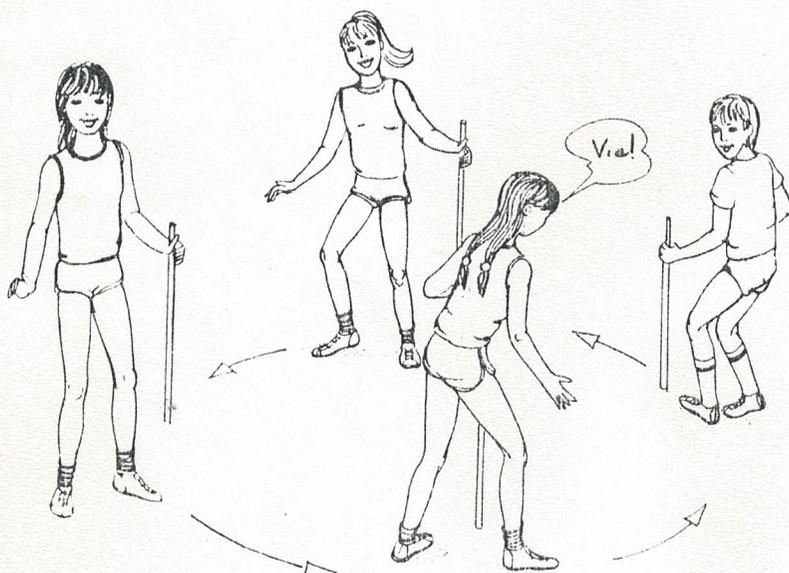
# - Prontezza e rapidità



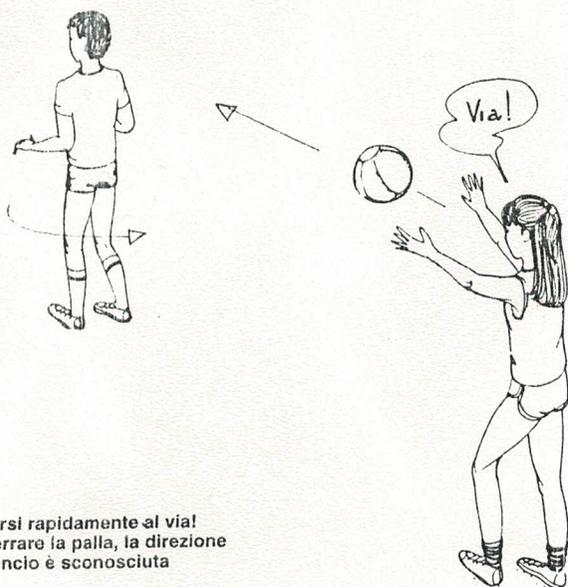
Afferrare il guanto lasciato cadere



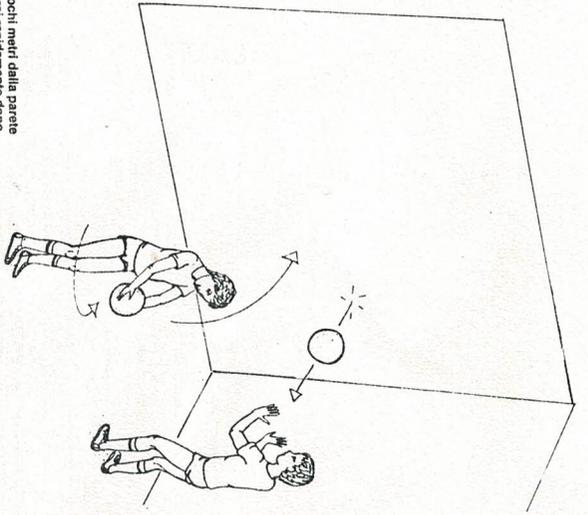
Afferrare la bacchetta lasciata cadere



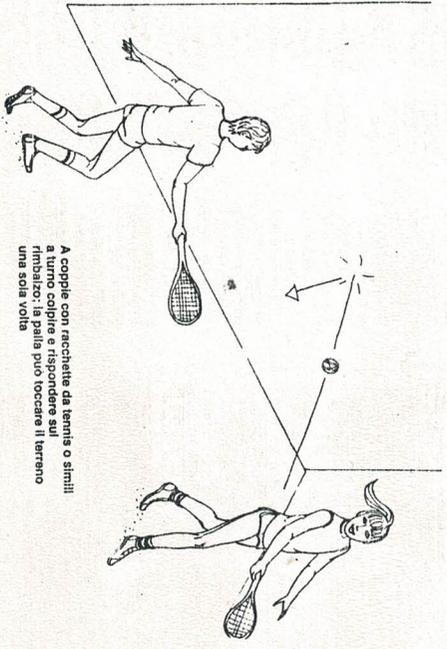
Spostarsi contemporaneamente al via!  
afferrando la bacchetta vicina



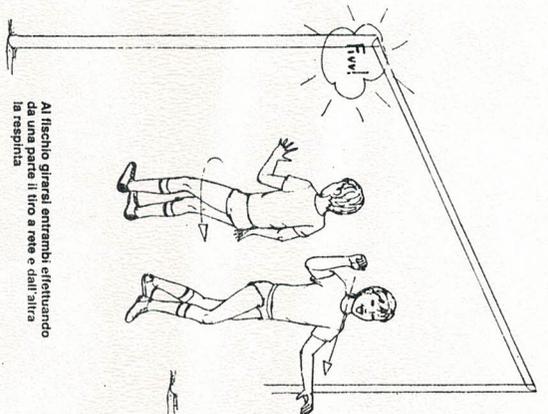
Voltarsi rapidamente al via!  
e afferrare la palla, la direzione  
del lancio è sconosciuta



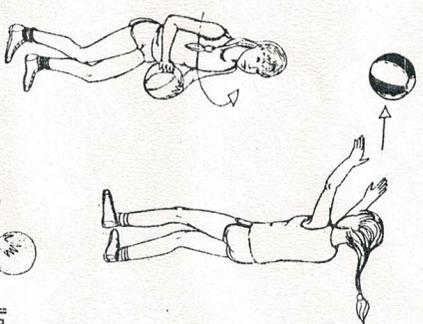
A pochi metri dalla parete girarsi rapidamente dopo aver lanciato con forza il pallone alle spalle e atterrare sul rimbalzo



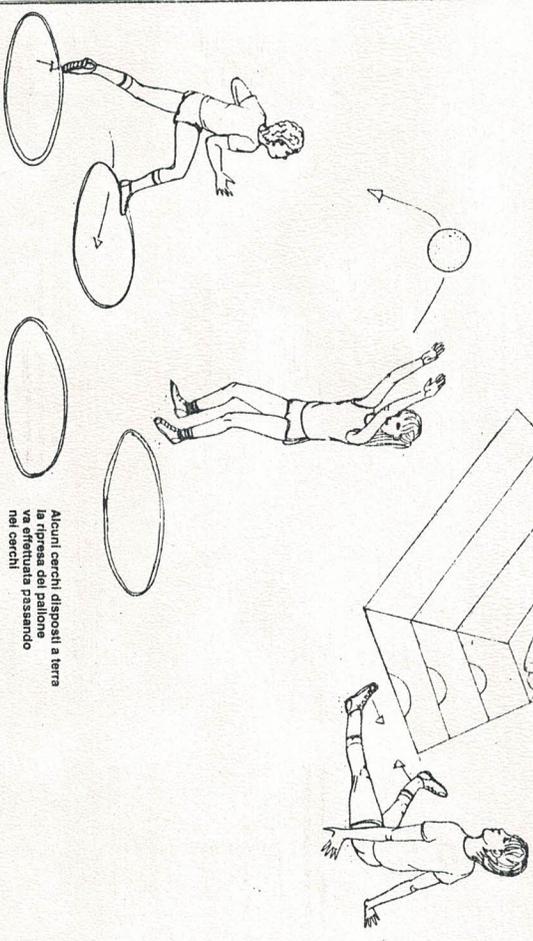
A coppie con racchette da tennis o simili a turno colpire e rispondere il rimbalzo sulla più vicina al terreno una sola volta



Al fischio girarsi entrambi effettuando da una parte il tiro a rete e dall'altra la respinta

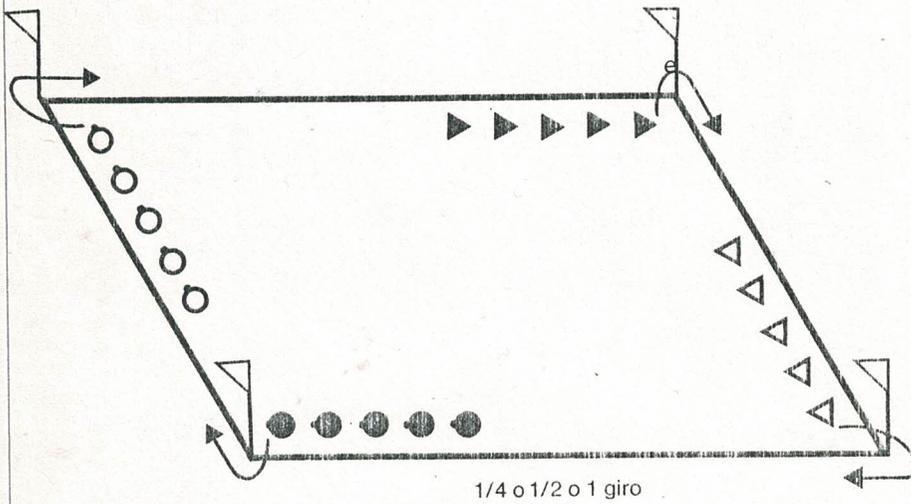


Il pallone viene lanciato in alto e viene colto con le mani e con i piedi tra le gambe



Alcuni cerchi disposti a terra la ripresa del pallone va effettuata passando nei cerchi

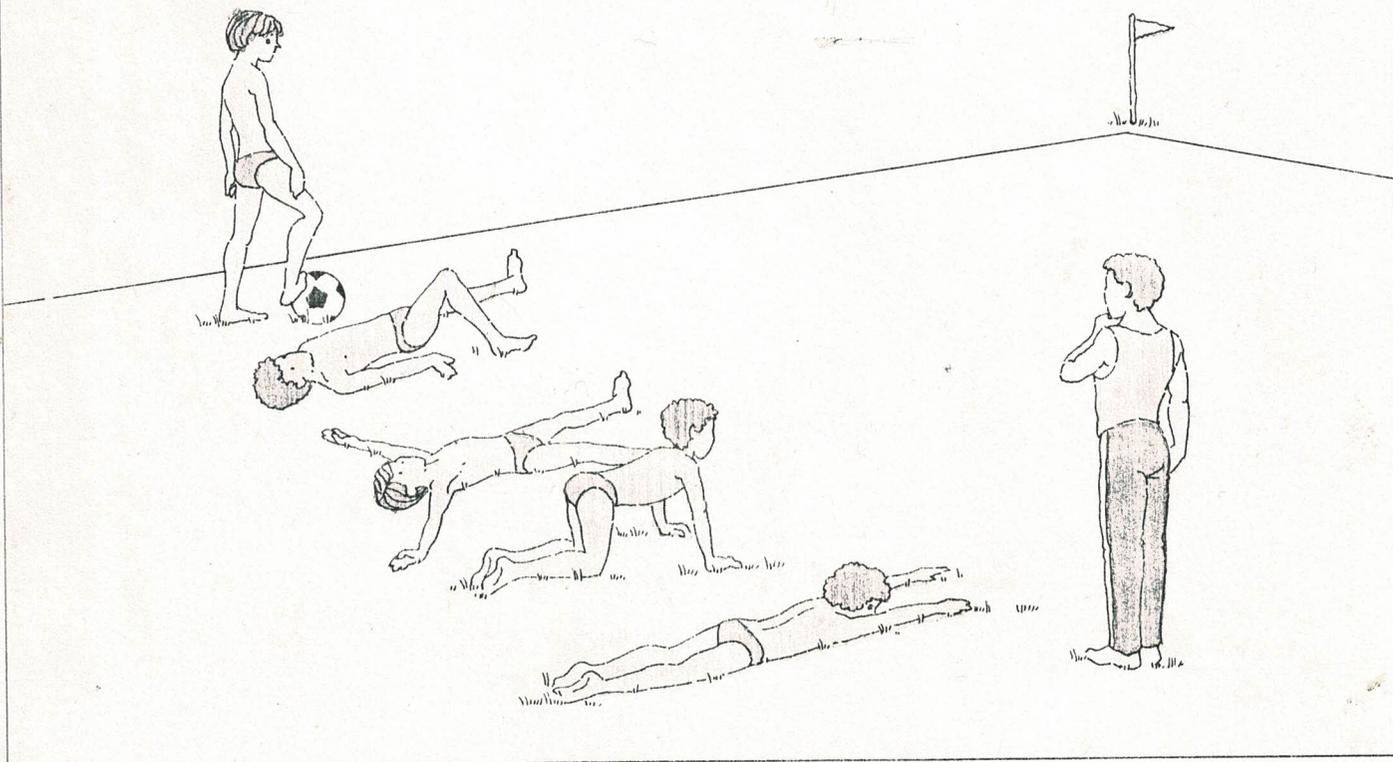
### Staffette sul quadrato



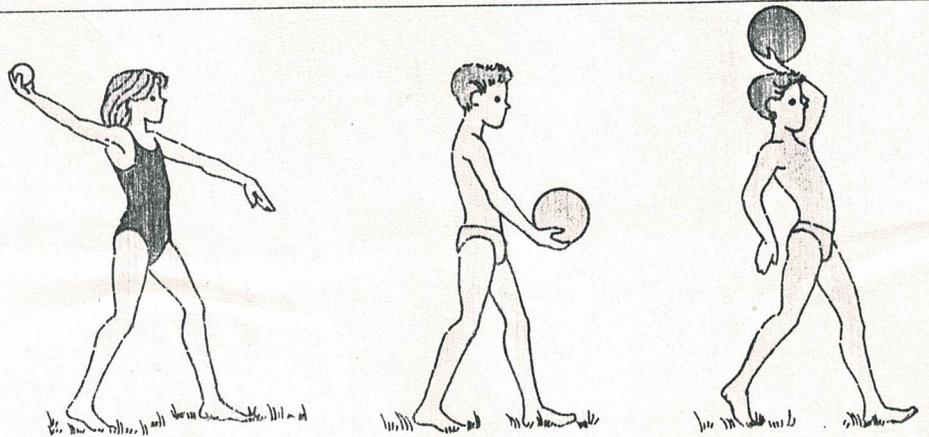
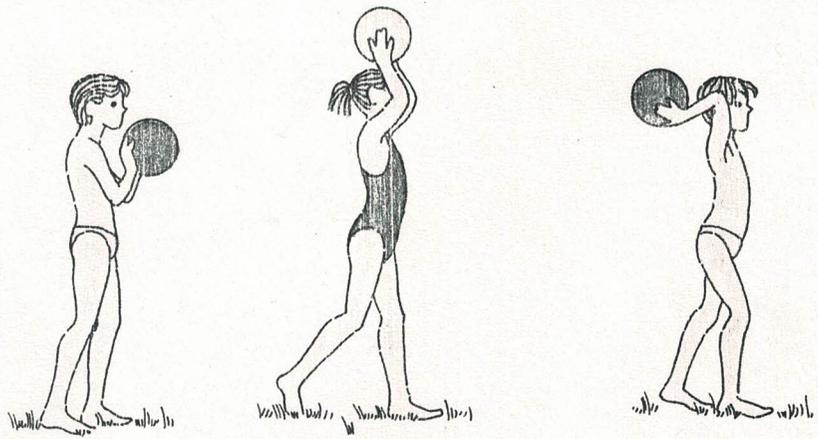
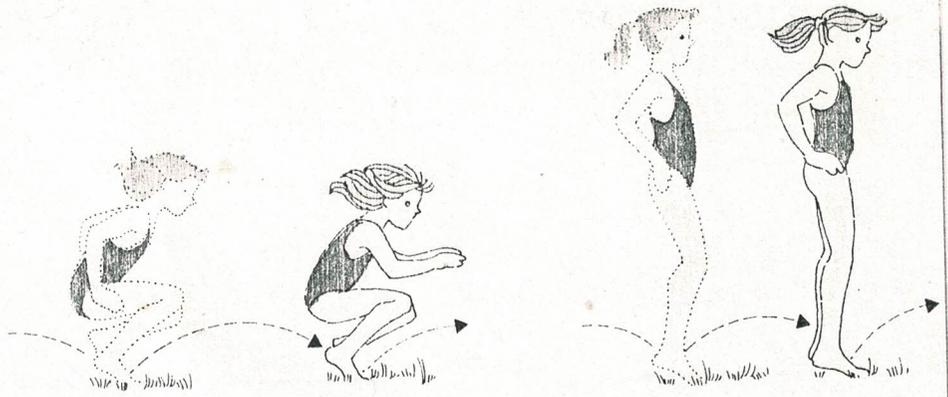
e tutti gli altri tipi di staffette :

- correre avanti e in dietro ad una certa distanza senza altri esercizi
- correre e eseguire alcuni esercizi ( rimbalzando la palla, slalom, portare un oggetto etc. )

### Scatti da posizioni e con stimoli diversi



Esercizi di forza rapida



Esercizi di forza rapida

