



La riflessione è una verbalizzazione fatta insieme con il gruppo o anche solo dall'animatore, che riflette e magari passa ad un altro progetto.

E' un circuito che va avanti continuamente durante l'attività di gioco.

E' questo il vero momento educativo.

Qui l'animatore ASCOLTA e DIALOGA con i ragazzi.

Il gioco-sport si inventa volta per volta, l'OBBIETTIVO no, quello è già fissato prima di cominciare l'attività.

In questo modo non tratto i ragazzi come strumenti. Così facendo il sistema è CREATIVO.



# METODOLOGIA

## DINAMICA DELL'AZIONE EDUCATIVA

1. SCOPERTA
2. PRESA di COSCIENZA
3. CONTROLLO

## MODALITÀ DI APPRENDIMENTO

1. PROVE ED ERRORI
2. INTUIZIONE . INSIGHT
3. IMMAGINE MENTALE
4. ADDESTRAMENTO

## CIRCUITO DI RETROAZIONE



- LA RIFLESSIONE È UNA VERBALIZZAZIONE FATTA INSIEME AL GRUPPO ED DALL'EDUCATORE, CHE RIFLETTE E MAGARI PASSA AD ALTRO PROGETTO
- È UN CIRCUITO CHE VA AVANTI CONTINUAMENTE DURANTE ATTIVITÀ
- È QUESTO IL VERO MOMENTO EDUCATIVO
- QUI L'EDUCATORE/INSEGNANTE/ISTRUTTORE ASCOLTA E DIALOGA COI RAGAZI
- IN QUESTO MODO NON TRATTO I RAGAZI COME STRUMENTI.
- IL SISTEMA È CREATIVO
- L'ATTIVITÀ SI INVENTA VOLTA X VOLTA, L'OBIETTIVO È FISSATO IN PARTENZA



# LE CAPACITA' COORDINATIVE



Capacità generali	Capacità di apprendimento motorio	Capacità controllo motorio	Capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti														
	Consiste nell'assimilazione e nell'acquisizione di movimenti, o in prevalenza di parti di movimento, precedentemente non posseduto che poi possono essere immediatamente stabilizzati	Così si definisce la capacità di controllare il movimento secondo lo scopo previsto, cioè di raggiungere esattamente il risultato programmato del movimento/esercizio.	E' la capacità di cambiare, trasformare e adattare il programma motorio alla modificazione improvvisa della situazione e delle condizioni interne (diversa da quelle attese) nelle quali si è appreso il movimento, per cui il risultato del movimento non cambia o cambia solo di poco														
Capacità coordinative speciali	<table border="1"> <tr> <td>Capacità di equilibrio</td> <td>Capacità di reggere in modo adeguato alla sollecitazione gravitazionale senza alterare l'esecuzione motoria ottimale</td> </tr> <tr> <td>Capacità di combinazione motoria</td> <td>Capacità di unire parti di un movimento o più movimenti</td> </tr> <tr> <td>Capacità di orientamento</td> <td>Capacità di muoversi nello spazio disponibile</td> </tr> <tr> <td>Capacità di differenziazione spazio-temporale</td> <td>Capacità di ordinare in modo sequenziale i processi motori parziali</td> </tr> <tr> <td>Capacità di differenziazione dinamica</td> <td>Capacità di interpretare i dati e le limitazioni percettive</td> </tr> <tr> <td>Capacità di antipazione motoria</td> <td>Capacità di prevedere l'andamento e il risultato di un movimento</td> </tr> <tr> <td>Fantasia motoria</td> <td>Capacità di applicare con originalità e inventiva il gesto motorio</td> </tr> </table>			Capacità di equilibrio	Capacità di reggere in modo adeguato alla sollecitazione gravitazionale senza alterare l'esecuzione motoria ottimale	Capacità di combinazione motoria	Capacità di unire parti di un movimento o più movimenti	Capacità di orientamento	Capacità di muoversi nello spazio disponibile	Capacità di differenziazione spazio-temporale	Capacità di ordinare in modo sequenziale i processi motori parziali	Capacità di differenziazione dinamica	Capacità di interpretare i dati e le limitazioni percettive	Capacità di antipazione motoria	Capacità di prevedere l'andamento e il risultato di un movimento	Fantasia motoria	Capacità di applicare con originalità e inventiva il gesto motorio
Capacità di equilibrio	Capacità di reggere in modo adeguato alla sollecitazione gravitazionale senza alterare l'esecuzione motoria ottimale																
Capacità di combinazione motoria	Capacità di unire parti di un movimento o più movimenti																
Capacità di orientamento	Capacità di muoversi nello spazio disponibile																
Capacità di differenziazione spazio-temporale	Capacità di ordinare in modo sequenziale i processi motori parziali																
Capacità di differenziazione dinamica	Capacità di interpretare i dati e le limitazioni percettive																
Capacità di antipazione motoria	Capacità di prevedere l'andamento e il risultato di un movimento																
Fantasia motoria	Capacità di applicare con originalità e inventiva il gesto motorio																

## LE CAPACITA' COORDINATIVE

Capacità coordinative Generali

Capacità coordinative Speciali

## LE CAPACITÀ COORDINATIVE

Definite anche con i termini di destrezza, coordinazione, abilità motoria, ecc.,

le capacità coordinative sono determinate dai processi di organizzazione, controllo e regolazione del movimento.

Pertanto un buon livello di capacità coordinative consente di esprimere in maniera efficace le doti di forza, resistenza, velocità e rapidità e rendere il gesto energeticamente più economico.

Le Capacità coordinative si dividono in:

Capacità coordinative Generali

Capacità coordinative Speciali

## LE CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI

Le CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI sono:

- 1) capacità di adattamento e trasformazione del movimento;
- 2) capacità di controllo motorio;
- 3) capacità di apprendimento motorio.

La capacità di adattamento e trasformazione del movimento consiste nella capacità di adattare o trasformare il programma motorio prestabilito a mutamenti inattesi ed improvvisi della situazione e, quindi, interruzione del movimento di risposta programmato con una prosecuzione che adotti altri schemi e programmi motori ugualmente efficaci.

Questa capacità si evidenzia soprattutto nei giochi sportivi e negli sport di combattimento.

Viene migliorata attraverso situazioni di gioco o combattimento con improvvisi cambiamenti di azione rispetto agli schemi usuali.

La capacità di controllo motorio è la capacità di controllare il movimento in funzione dello scopo previsto, cioè di raggiungere esattamente il risultato programmato col movimento o con l'esercizio.

La capacità di apprendimento motorio

consiste nell'assimilazione e nell'acquisizione di movimenti o, in prevalenza, di parti di movimenti precedentemente non posseduti, che devono poi essere integrati nelle mappe cognitive.

Un ruolo importante è dato dalla assunzione delle informazioni attraverso gli analizzatori, organi informatori che assumono importanza diversa a seconda della disciplina sportiva praticata.

## Gli analizzatori sono:

- analizzatore tattile: è la cute del corpo che ci informa sulla zona e sulla entità della pressione su di essa;
- analizzatore visivo: sono gli occhi che raccolgono le immagini dello spazio in cui ci si muove;
- analizzatore vestibolare: è la parte interna dell'orecchio che ci informa sulle accelerazioni e sulle posizioni del corpo rispetto ai piani dello spazio (i canali semicircolari per la accelerazione angolare, l'utricolo e il sacculo per la accelerazione lineare);
- analizzatore acustico: è l'orecchio nella sua funzione di percezione dei rumori;
- analizzatore cinestetico: sono i fusi neuromuscolari e i corpuscoli del Golgi che permettono la percezione della entità tensiva dei muscoli e della loro modulazione.

Tra gli analizzatori cinestetici possono essere annoverati anche i recettori di Pacini e i corpuscoli di Ruffini, situati nelle capsule articolari, e che informano sull'ampiezza, velocità e senso del movimento.

Le informazioni da parte degli analizzatori sono indispensabili alla realizzazione dei processi nervosi.

## **LE CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI**

Esistono anche le **CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI**, vale a dire espressioni precise della capacità più generale di generare il movimento

Capacità di combinazione motoria

Capacità di equilibrio

Capacità di differenziazione spazio temporale

Capacità di orientamento

Capacità di anticipazione motoria.

Capacità di differenziazione dinamica

Capacità di fantasia motoria

Capacità di ritmizzazione

Elasticità del movimento

Capacità di memorizzazione motoria

Capacità ideo-senso-motoria

Destrezza fine

Coordinazione dinamica generale

## **Capacità di combinazione motoria**

vale a dire l'essere in grado di accoppiare armonicamente più forme parziali in un'unica struttura motoria.

Si sviluppa con l'esecuzione di esercizi di coordinazione segmentaria fra arti superiori ed inferiori in forma simultanea, con movimenti simmetrici ed asimmetrici.

## Capacità di equilibrio

nello svolgere compiti motori su superfici d'appoggio limitate  
o sotto la spinta di forze esterne che ne disturbano  
l'esecuzione.

L'equilibrio interessa tutti gli sport ed è una capacità che va  
sviluppata dalla nascita e continuamente stimolata poiché  
tende ad involvere con l'età. L'equilibrio si manifesta in forme  
diverse:

**statico, dinamico, in volo.**

## Capacità di equilibrio

Un corpo si dice in equilibrio quando la verticale passante per il baricentro cade sulla base d'appoggio.

Per sviluppare la capacità di equilibrio è utile esercitarsi su basi d'appoggio minime o mobili, eseguire rapidi cambi di direzione ed attività combinate che compromettano l'equilibrio.

Eeguire esercitazioni in condizioni di stress ecc.

L'equilibrio è una forma complessa in cui rientrano più fattori, l'informazione visiva, tattile ecc. è da vita a reazioni che sono a cavallo tra le riflesse e le automatiche, per sviluppare le quali sarà opportuno esercitarsi a compiere attività in situazioni poco agevoli.

## Capacità di differenziazione spazio temporale

esprime la capacità di sapersi collocare nello spazio circostante in rapporto con gli oggetti ed i luoghi.

Sono indispensabili i presupposti acquisiti nei primi anni di vita, sviluppando i quali sarà possibile rivestire un determinato ruolo in una squadra o poter eseguire una strategia predeterminata.

La percezione temporale non si limita alla valutazione della durata effettiva dell'azione ma a tutte le pause che la compongono.

L'affinamento di questa capacità consentirà di adattare un movimento al ritmo più consono.

## Capacità di orientamento

si esprime con la capacità di modificare i movimenti del corpo in uno spazio determinato rispetto ad oggetti o persone.

Importante, al fine di un buon funzionamento di questa capacità, è il ruolo dei recettori muscolo-tendinei e dell'apparato visivo.

E' una capacità fondamentale negli sport di squadra e di combattimento, dove è necessario avere molti punti di riferimento.

I metodi per sviluppare questa prestazione sono diversi, del tipo: usare attrezzi di dimensioni e peso diversi, giocare con un numero diverso di avversari, utilizzare spazi diversi da quelli abituali, inserire ulteriori oggetti fissi o visibili nel campo dell'atleta ecc.

## **Capacità di anticipazione motoria**

è un'abilità che consente di prevedere l'andamento, la successione ed il risultato di un'azione programmando conseguentemente i propri compiti motori.

Tutto ciò avviene prevalentemente a livello psicologico.

E' un'abilità che può essere sviluppata con una profonda conoscenza delle esperienze motorie precedenti e con la ripetizione.

## Capacità di differenziazione dinamica

consiste nel saper dosare ed adattare il grado di contrazione muscolare alle diverse richieste di esecuzione motoria.

E' una capacità allenabile e ben nota agli atleti di un certo livello per i numerosi vantaggi che ne derivano.

Per svilupparla è necessario eseguire esercizi nei quali aumenta gradualmente il livello di precisione, ed autovalutare la condizione e la posizione dei propri segmenti corporei.

## **Capacità di fantasia motoria**

consistente nell'essere in grado di risolvere, in maniera inconsueta, un problema motorio che si contrappone alla buona riuscita del gesto atletico.

E' fondamentale, per lo sviluppo della fantasia motoria, accumulare un grande bagaglio di esperienze di movimento.

## Capacità di ritmizzazione

ossia di contrarre e decontrarre i gruppi muscolari rispettando gli intervalli di determinati stimoli sensoriali, adattandosi ad un ritmo e restando in grado di mutarlo repentinamente.

La capacità di ritmizzazione consente al soggetto di muoversi armonicamente nello spazio.

Per esercitarla sarà utile provare ad adattarsi a ritmi esterni o a quelli di un compagno, o a seguire ritmi acustici.

## Elasticità del movimento

oltre ad essere altamente influenzata dall'elasticità tipica dei muscoli e dal funzionamento dell'apparato cinestetico, è soggetta alla capacità di effettuare rapide contrazioni e decontrazioni muscolari.

E' una caratteristica strettamente correlata alla capacità di ritmizzazione, e trae il suo maggior vantaggio nell'allentare carichi e tensione (tendineo-articolare) nei movimenti tipici della corsa.

## **Capacità di memorizzazione motoria**

consiste in un'esercitazione mentale volta ad eliminare volontariamente possibili errori di esecuzione motoria. E' importante per mantenere le capacità motorie allo stato raggiunto, in caso di sospensione dell'allenamento.

Inoltre, questa capacità, aiuta la risoluzione di problemi futuri, riducendo il numero dei tentativi.

## **Capacità ideo-senso-motoria**

è la capacità di eseguire una risposta motoria ad uno stimolo sensoriale di tipo volontario e può riguardare gli arti superiori, inferiori o tutto il corpo.

## Capacità ideo-senso-motoria

Più precisamente potremmo distinguere tra  
coordinazione ideo-motoria

(lanciare o tirare un attrezzo verso un bersaglio preciso, tracciando prima una traiettoria ideale per un adeguato dosaggio della forza);

coordinazione senso-motoria

(afferrare o stoppare un oggetto prevedendone la traiettoria, al fine di un gesto più preciso e corretto possibile);

coordinazione ideo-senso-motoria

(nella quale ricezione e lancio coincidono come nella pallavolo o nel tennis).

Se quest'ultima capacità è associata allo spostamento dell'intero corpo si parlerà di coordinazione senso-motoria dinamica.

## **Destrezza fine**

consistente nella capacità di risolvere problemi motori in spazi, tempi e con dispendi energetici limitati.

Quindi movimenti veloci e precisi.

Indispensabile al fine di questa capacità è l'esperienza motoria, le informazioni sensoriali, l'intelligenza pratica.

## **Coordinazione dinamica generale**

consiste nel coordinare insieme, e nello spazio, più movimenti che provocano lo spostamento del baricentro in varie direzioni.

Questa abilità dipende dall'acquisizione di molteplici altre.