



CONI

SCUOLA
DELLO SPORT

MARCHE

*"proposte didattiche innovative per
l'avviamento allo sport"*

11 – 12 – 13 luglio 2014

Le attività acquatiche come
mezzo complementare
nell'avviamento allo sport

Gabriele Falzetti



Corso residenziale CONI – Camerino 12 luglio 2014

SIT

Generalità

Considerazioni

**Mezzo complementare = aiuto di cui ci si
serve per completare vicendevolmente
l'avviamento allo sport**

Generalità

Considerazioni

Avviamento allo sport

Generalità

Avviamento allo sport

**L'avviamento allo sport si propone di
sviluppare le capacità motorie di base
gettando le fondamenta motorie per
proseguire nello sport**

Generalità

Avviamento allo sport

Deve offrire ai bambini

- **Un'opportunità di gioco, educando al movimento e al piacere di muoversi**
- **L'occasione di scoprire antichi e nuovi giochi di gruppo**
- **La conoscenza di diversi sport**

Generalità

Avviamento allo sport

le capacità motorie

Generalità

Capacità motorie

Forza (capacità di forza)

Resistenza (capacità di resistenza)

Rapidità (capacità di rapidità)

Processi metabolici

Coordinazioni fortemente automatizzate

Gruppi muscolari importanti

Capacità di direzione e controllo motorio

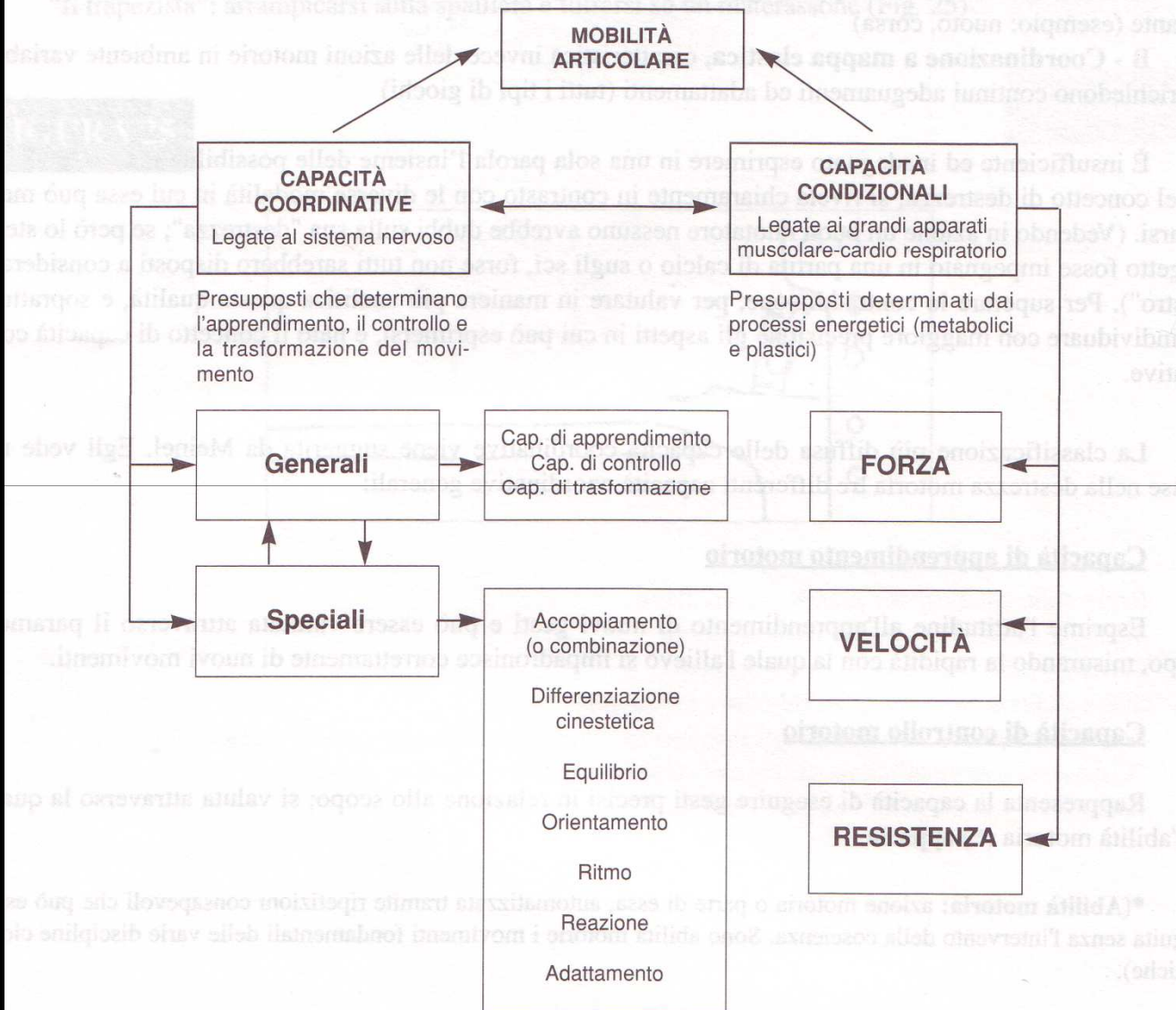
Capacità di trasformazione e adattamento motorio

Capacità di apprendimento motorio

**Processi di organizzazione e
regolazione del movimento**

IL SISTEMA DELLE CAPACITÀ

Capacità motorie: insieme dei presupposti che l'individuo possiede per realizzare prestazioni motorie o sportive



Il livello delle capacità coordinative determina quale sia il grado di utilizzazione delle potenzialità offerte dalle capacità condizionali. Il tutto determina il "Sistema delle capacità".

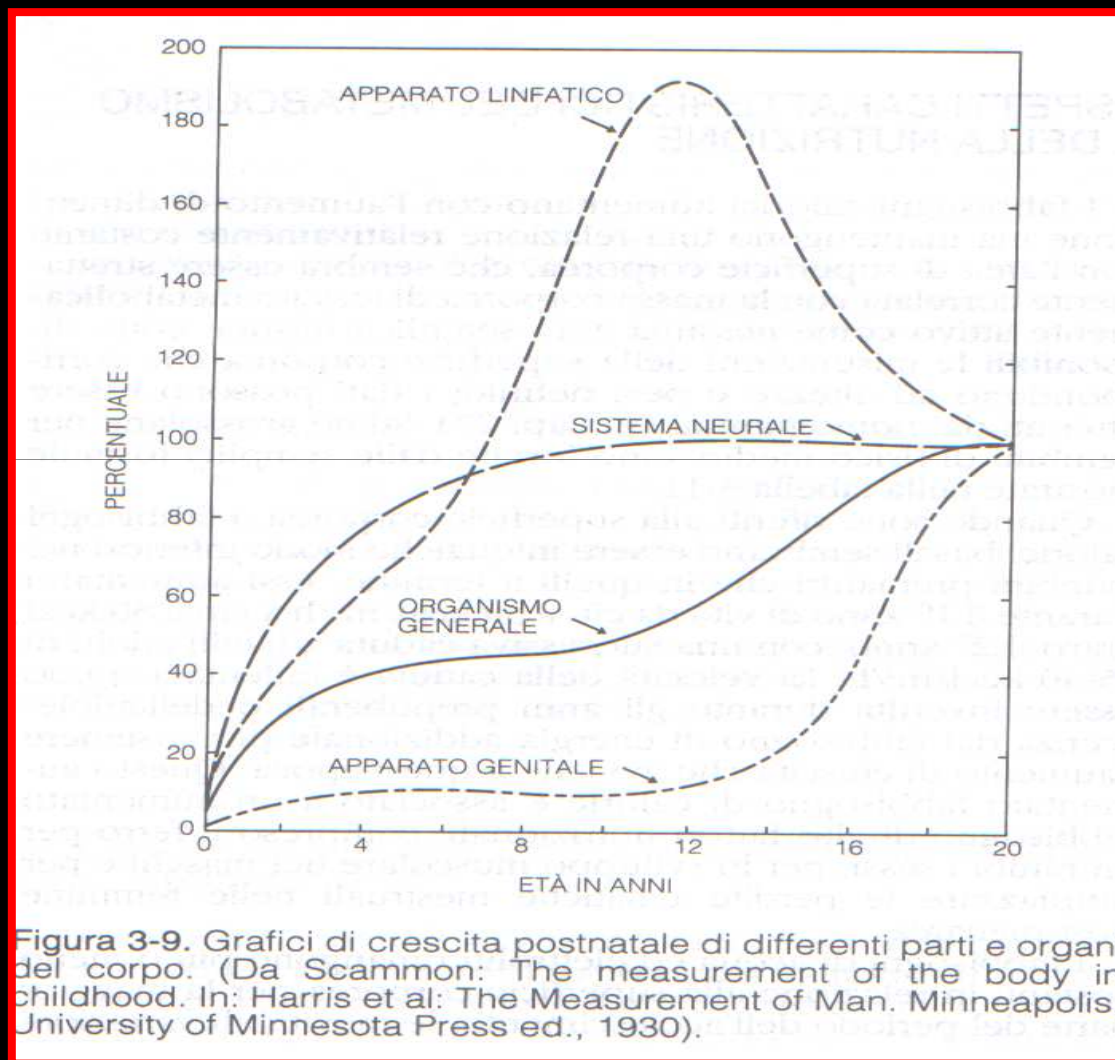
Generalità

Avviamento allo sport

le fondamenta motorie

Fondamentali motori

Sviluppo



Fondamentali motori

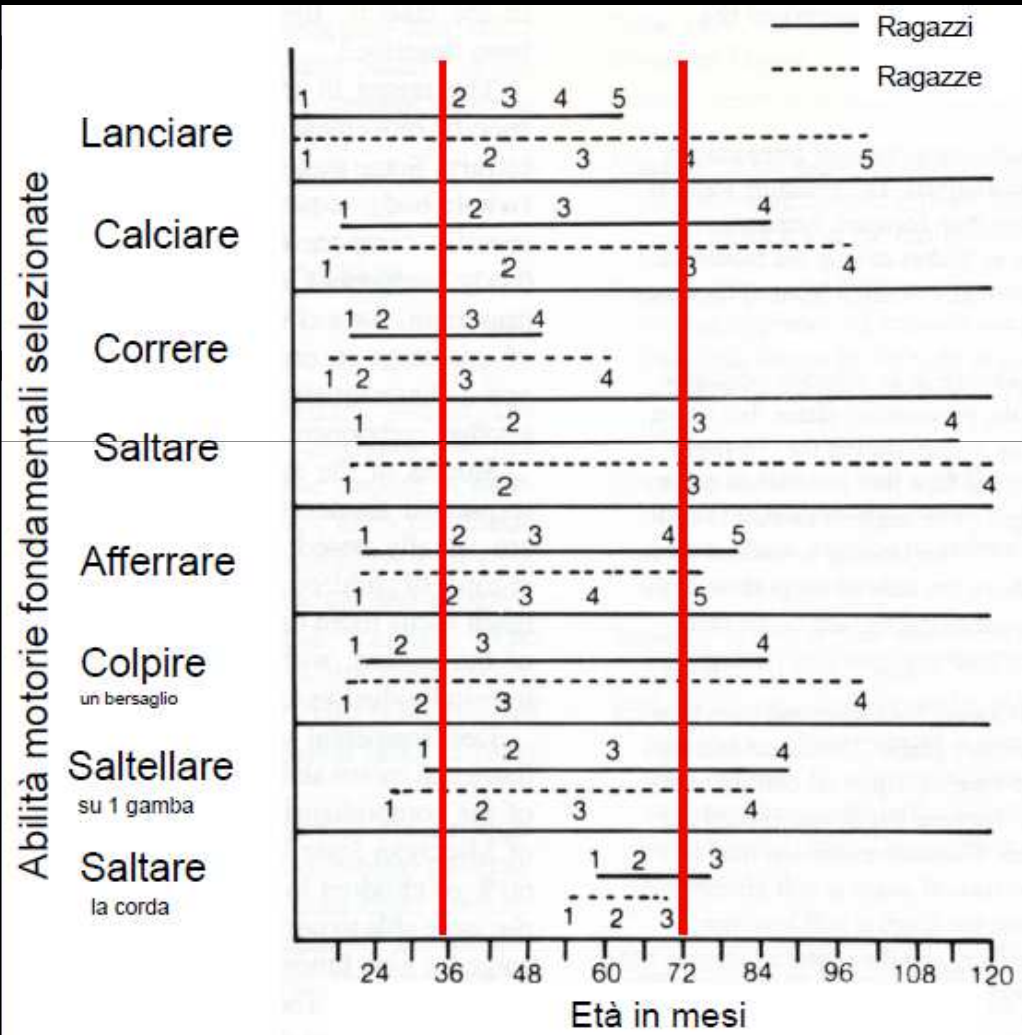
Schemi motori

1 = immaturo

2-3 = livelli intermedi

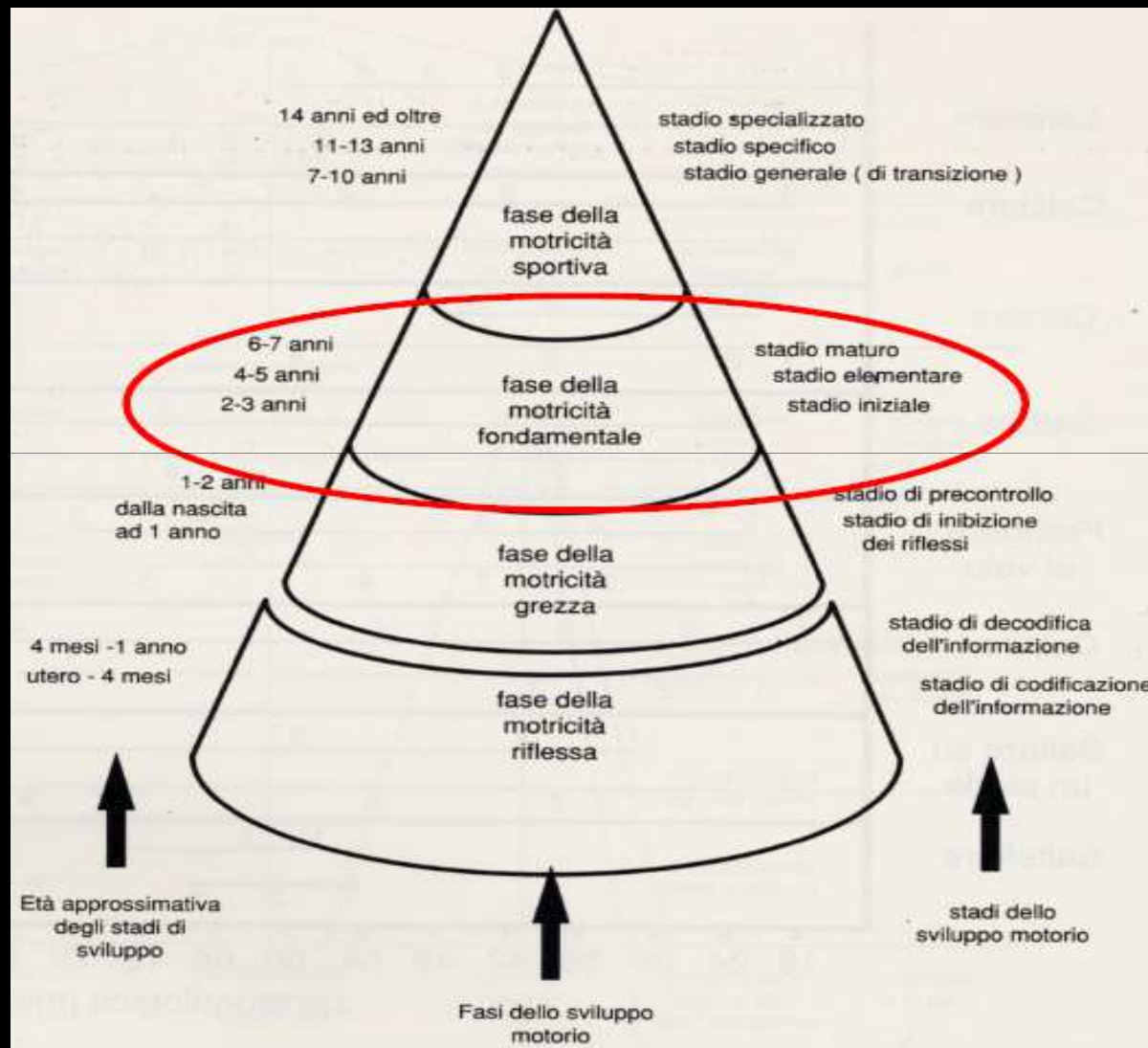
4 = quasi maturo

5 = maturo



Fondamentali motori

Schemi motori



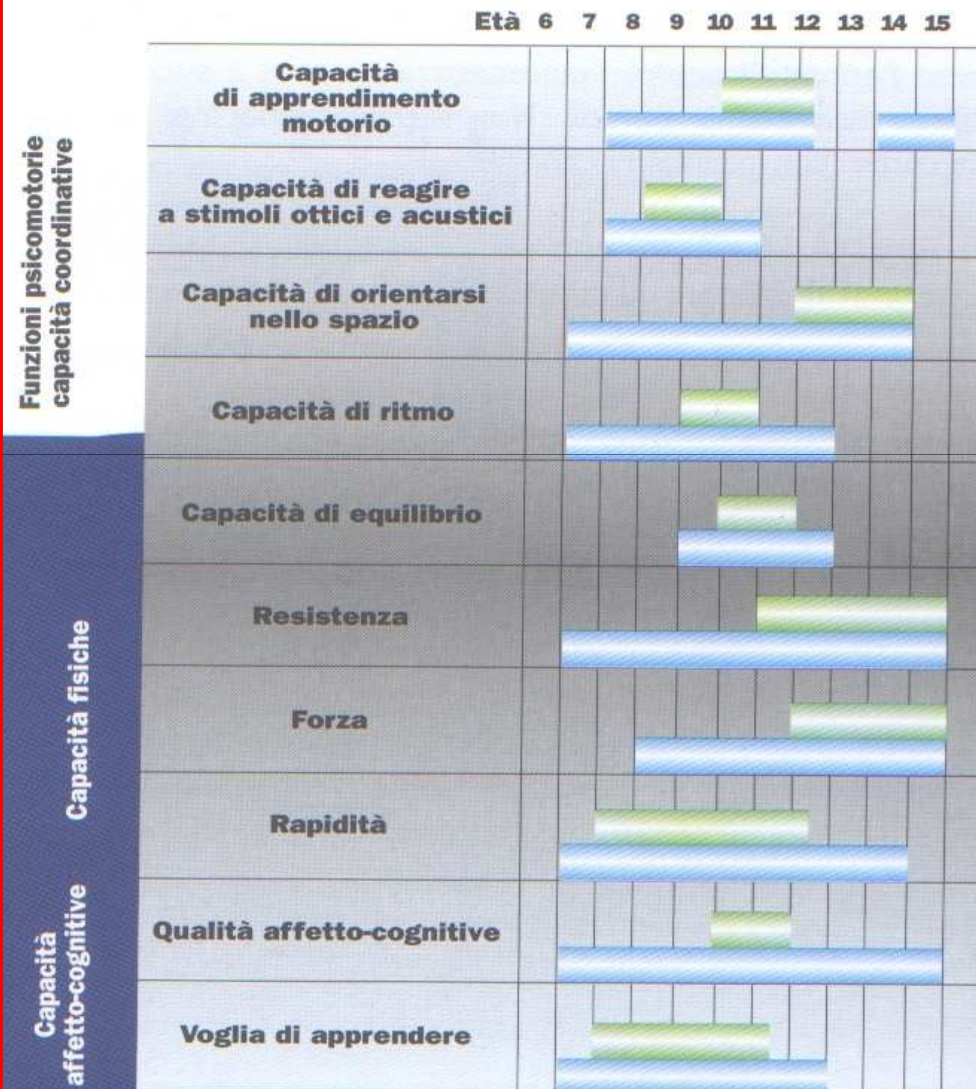
Fondamentali motori

Schemi motori

- Fasi di apprendimento
 - ✓ I° fase di sviluppo della coordinazione grezza
 - ✓ II° fase di sviluppo della coordinazione fine
 - ✓ III° fase di perfezionamento e consolidamento della coordinazione fine

Fondamentali motori

MODELLO DELLE FASI SENSIBILI



Fonte Martin

Fondamentali motori

LA FASE DELLA COORDINAZIONE GREZZA

È la prima fase nella costruzione di una coordinazione motoria.

- Per la mancanza di automatismi il controllo e la regolazione del gesto vengono effettuati quasi interamente in forma cosciente.*
- È presente una rigidità diffusa.*
- Il programma di movimento (immagine motoria) è ancora grossolano.*
- I parametri di movimento (forza, fluidità, costanza, precisione ecc...) vengono regolati in maniera imperfetta.*
- Le informazioni che l'allievo utilizza per il controllo e la regolazione del movimento, sono quasi esclusivamente visive (attivazione del circuito regolatorio esterno).*
- I segnali cinestesici sono percepiti scarsamente ed in maniera confusa.*
- Le informazioni fornite dall'allenatore per favorire l'apprendimento possono essere:*
 - a - Dirette (che agiscono direttamente sugli organi di movimento, ad esempio: guida manuale del gesto, aumento o diminuzione delle resistenze ecc...).*
 - b - Indirette (dimostrazioni o spiegazioni che devono essere comprese e collegate alle informazioni "proprie" dell'allievo).*

Attività acquatiche

Considerazioni

Mezzo complementare

Attività acquatiche

Considerazioni

Mezzo complementare

Non a caso si parla di cultura dell'acqua:

Ovvero imparare a stare in acqua

(diverso da imparare a nuotare)

Cultura dell'acqua

Definizione

**Piena consapevolezza di come il mezzo acquatico
agisce sul corpo e ne modifica la percezione:**

Cultura dell'acqua

Definizione

Piena consapevolezza di come il mezzo acquatico agisce sul corpo e ne modifica la percezione:

➤ **Elemento fluido con densità superiore all'aria**

Cultura dell'acqua

Definizione

Piena consapevolezza di come il mezzo acquatico agisce sul corpo e ne modifica la percezione:

- Elemento fluido con densità superiore all'aria**
- Spinta idrostatica con alterazione dell'equilibrio e del baricentro**

Cultura dell'acqua

Definizione

Piena consapevolezza di come il mezzo acquatico agisce sul corpo e ne modifica la percezione:

- **Elemento fluido con densità superiore all'aria**
- **Spinta idrostatica con alterazione dell'equilibrio e del baricentro**
- **Resistenza progressiva con rallentamento del gesto motorio**

Cultura dell'acqua

Definizione

Piena consapevolezza di come il mezzo acquatico agisce sul corpo e ne modifica la percezione:

- Elemento fluido con densità superiore all'aria**
- Spinta idrostatica con alterazione dell'equilibrio e del baricentro**
- Resistenza progressiva con rallentamento del gesto motorio**
- Resistenza alla respirazione**

LE CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI

Per fare attività sportiva occorre:	Capacità di:
<u>COORDINARE</u> più movimenti	ACCOPPIAMENTO E COMBINAZIONE
<u>ESEGUIRE</u> movimenti precisi	DIFFERENZIAZIONE CINESTESICA
<u>MANTENERE</u> l'equilibrio	EQUILIBRIO
<u>VERIFICARE</u> costantemente la posizione del corpo rispetto all'ambiente	ORIENTAMENTO
<u>SINTONIZZARE</u> il movimento a ritmi precisi	RITMO
<u>REAGIRE</u> adeguatamente a stimoli ottici, acustici, tattili	REAZIONE
<u>ADATTARSI</u> ai cambiamenti continui di situazione	ADATTAMENTO

LE CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI

Per fare attività sportiva occorre:	Capacità di:
<u>COORDINARE</u> più movimenti	ACCOPIAMENTO E COMBINAZIONE
<u>ESEGUIRE</u> movimenti precisi	DIFFERENZIAZIONE CINESTESICA
<u>MANTENERE</u> l'equilibrio	EQUILIBRIO
<u>VERIFICARE</u> costantemente la posizione del corpo rispetto all'ambiente	ORIENTAMENTO
<u>SINTONIZZARE</u> il movimento a ritmi precisi	RITMO
<u>REAGIRE</u> adeguatamente a stimoli ottici, acustici, tattili	REAZIONE
<u>ADATTARSI</u> ai cambiamenti continui di situazione	ADATTAMENTO

LE CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI

Per fare attività sportiva occorre:	Capacità di:
<u>COORDINARE</u> più movimenti	ACCOPPIAMENTO E COMBINAZIONE
<u>ESEGUIRE</u> movimenti precisi	DIFFERENZIAZIONE CINESTESICA
<u>MANTENERE</u> l'equilibrio	EQUILIBRIO
<u>VERIFICARE</u> costantemente la posizione del corpo rispetto all'ambiente	ORIENTAMENTO
<u>SINTONIZZARE</u> il movimento a ritmi precisi	RITMO
<u>REAGIRE</u> adeguatamente a stimoli ottici, acustici, tattili	REAZIONE
<u>ADATTARSI</u> ai cambiamenti continui di situazione	ADATTAMENTO

LE CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI

Per fare attività sportiva occorre:	Capacità di:
<u>COORDINARE</u> più movimenti	ACCOPPIAMENTO E COMBINAZIONE
<u>ESEGUIRE</u> movimenti precisi	DIFFERENZIAZIONE CINESTESICA
<u>MANTENERE</u> l'equilibrio	EQUILIBRIO
<u>VERIFICARE</u> costantemente la posizione del corpo rispetto all'ambiente	ORIENTAMENTO
<u>SINTONIZZARE</u> il movimento a ritmi precisi	RITMO
<u>REAGIRE</u> adeguatamente a stimoli ottici, acustici, tattili	REAZIONE
<u>ADATTARSI</u> ai cambiamenti continui di situazione	ADATTAMENTO

LE CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI

Per fare attività sportiva occorre:	Capacità di:
<u>COORDINARE</u> più movimenti	ACCOPPIAMENTO E COMBINAZIONE
<u>ESEGUIRE</u> movimenti precisi	DIFFERENZIAZIONE CINESTESICA
<u>MANTENERE</u> l'equilibrio	EQUILIBRIO
<u>VERIFICARE</u> costantemente la posizione del corpo rispetto all'ambiente	ORIENTAMENTO
<u>SINTONIZZARE</u> il movimento a ritmi precisi	RITMO
<u>REAGIRE</u> adeguatamente a stimoli ottici, acustici, tattili	REAZIONE
<u>ADATTARSI</u> ai cambiamenti continui di situazione	ADATTAMENTO

LE CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI

Per fare attività sportiva occorre:

Capacità di:

COORDINARE

più movimenti

ACCOPIAMENTO E
COMBINAZIONE

ESEGUIRE

movimenti precisi

DIFFERENZIAZIONE
CINESTESICA

MANTENERE

l'equilibrio

EQUILIBRIO

VERIFICARE

costantemente la posizione del corpo rispetto all'ambiente

ORIENTAMENTO

SINTONIZZARE

il movimento a ritmi precisi

RITMO

REAGIRE

adeguatamente a stimoli ottici, acustici, **tattili**

REAZIONE

ADATTARSI

ai cambiamenti continui di situazione

ADATTAMENTO

LE CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI

Per fare attività sportiva occorre:

Capacità di:

COORDINARE

più movimenti

ACCOPPIAMENTO E
COMBINAZIONE

ESEGUIRE

movimenti precisi

DIFFERENZIAZIONE
CINESTESICA

MANTENERE

l'equilibrio

EQUILIBRIO

VERIFICARE

costantemente la posizione del corpo rispetto all'ambiente

ORIENTAMENTO

SINTONIZZARE

il movimento a ritmi precisi

RITMO

REAGIRE

adeguatamente a stimoli ottici, acustici, **tattili**

REAZIONE

ADATTARSI

ai cambiamenti continui di situazione

ADATTAMENTO

Attività acquatiche

LA FASE DELLA COORDINAZIONE GREZZA

È la prima fase nella costruzione di una coordinazione motoria.

- Per la mancanza di automatismi il controllo e la regolazione del gesto vengono effettuati quasi interamente in forma cosciente.*
- È presente una rigidità diffusa.*
- Il programma di movimento (immagine motoria) è ancora grossolano.*
- I parametri di movimento (forza, fluidità, costanza, precisione ecc...) vengono regolati in maniera imperfetta.*
- Le informazioni che l'allievo utilizza per il controllo e la regolazione del movimento, sono quasi esclusivamente visive (attivazione del circuito regolatorio esterno).*
- I segnali cinestesici sono percepiti scarsamente ed in maniera confusa.*
- Le informazioni fornite dall'allenatore per favorire l'apprendimento possono essere:*
 - a - Dirette (che agiscono direttamente sugli organi di movimento, ad esempio: guida manuale del gesto, aumento o diminuzione delle resistenze ecc...).*
 - b - Indirette (dimostrazioni o spiegazioni che devono essere comprese e collegate alle informazioni "proprie" dell'allievo).*

Attività acquatiche

LA FASE DELLA COORDINAZIONE GREZZA

È la prima fase nella costruzione di una coordinazione motoria.

- Per la mancanza di automatismi il controllo e la regolazione del gesto vengono effettuati quasi interamente in forma cosciente.*
- È presente una rigidità diffusa.*
- Il programma di movimento (immagine motoria) è ancora grossolano.*
- I parametri di movimento (forza, fluidità, costanza, precisione ecc...) vengono regolati in maniera imperfetta.*
- Le informazioni che l'allievo utilizza per il controllo e la regolazione del movimento, sono quasi esclusivamente visive (attivazione del circuito regolatorio esterno).*
- I segnali cinestesici sono percepiti scarsamente ed in maniera confusa.*
- Le informazioni fornite dall'allenatore per favorire l'apprendimento possono essere:*
 - a - Dirette (che agiscono direttamente sugli organi di movimento, ad esempio: guida manuale del gesto, aumento o diminuzione delle resistenze ecc...).*
 - b - Indirette (dimostrazioni o spiegazioni che devono essere comprese e collegate alle informazioni "proprie" dell'allievo).*

Attività acquatiche

I CONCETTI BASE



Schema corporeo



Lateralizzazione



Organizzazione spazio-temporale

Attività acquatiche

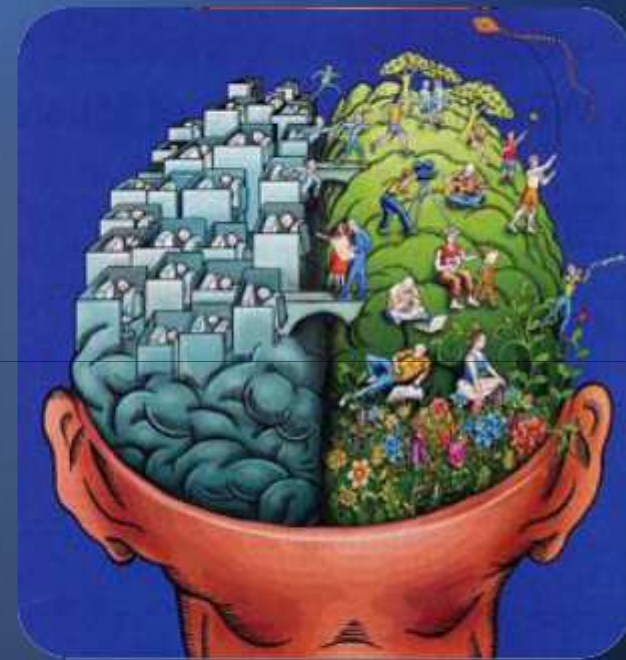
ELABORARE LO SCHEMA CORPOREO

- Cogliarlo nel suo insieme come forma
- Riconoscerlo come somma di segmenti
- Osservare la relazione tra il tutto e le parti
- Percepirne le funzioni vitali
- Affinare la sensibilità cinestesica
- Porsi in rapporto con gli altri (diverso da sé)

Attività acquatiche

LATERALIZZAZIONE

- Processo di sviluppo della lateralità
- Espressione del predominio motorio (dominanza cerebrale)
- Capacità di individuare destra e sinistra rispetto allo spazio



Attività acquatiche

ORGANIZZAZIONE SPAZIO-TEMPORALE

Sviluppo delle capacità legate
allo schema corporeo e all'organizzazione
percettiva, in vista dell'apprendimento
e utilizzazione dei dati nello spazio
sopra-sotto,
destra-sinistra,
davanti-dietro,
alto-basso



Attività acquatiche

Take Home Message - 1

Un bambino
non impara
perché
c'è chi spiega,
ma perché gioca,
sperimenta e prova

Attività acquatiche

LA FASE DELLA COORDINAZIONE GREZZA

È la prima fase nella costruzione di una coordinazione motoria.

- Per la mancanza di automatismi il controllo e la regolazione del gesto vengono effettuati quasi interamente in forma cosciente.*
- È presente una rigidità diffusa.*
- Il programma di movimento (immagine motoria) è ancora grossolano.*
- I parametri di movimento (forza, fluidità, costanza, precisione ecc...) vengono regolati in maniera imperfetta.*
- Le informazioni che l'allievo utilizza per il controllo e la regolazione del movimento, sono quasi esclusivamente visive (attivazione del circuito regolatorio esterno).*
- I segnali cinestesici sono percepiti scarsamente ed in maniera confusa.*
- Le informazioni fornite dall'allenatore per favorire l'apprendimento possono essere:*
 - a - Dirette (che agiscono direttamente sugli organi di movimento, ad esempio: guida manuale del gesto, aumento o diminuzione delle resistenze ecc...).*
 - b - Indirette (dimostrazioni o spiegazioni che devono essere comprese e collegate alle informazioni "proprie" dell'allievo).*

Attività acquatiche



Perché l'acqua?

L'attività ludico motoria per i bambini è una necessità fondamentale per la crescita psicomotoria dei bambini e l'acqua agisce stimolando

LA COESIONE E L'UNITÀ DELLA PERSONA NON SONO UN DATO SCONTATO, MA UNA DIFFICILE CONQUISTA



Attività acquatiche

Sistema nervoso

- Sistema nervoso centrale (SNC)
 1. Input (azione) dai recettori o analizzatori periferici (vista, udito, olfatto, gusto, tatto, proprioccezione)
 2. Output (reazione) tramite movimenti volontari e poi pensieri, parole, associazioni,
- Sistema nervoso periferico

Collegamento tra SNC ed ambiente esterno attraverso gli analizzatori

Attività acquatiche

Sistema nervoso – Analizzatori (recettori)

NOTA BENE

- **Un gesto può essere eseguito in forma precisa solo se gli analizzatori forniscono informazioni corrette sulla posizione e sul movimento dei vari segmenti corporei.**

Analizzatore ottico

L'ANALIZZATORE OTTICO PERMETTE

- Di ricevere un modello di apprendimento
- Di controllare (parzialmente) il movimento con:
 - > informazioni sulla posizione iniziale
 - > informazioni sullo svolgersi dell'atto.
- La visione periferica
- La ricezione delle afferenze ambientali e scatenanti.

N.B.

L'ANALIZZATORE OTTICO

è in grado di raccogliere in sé le esperienze motorie realizzate attraverso gli altri analizzatori (sono particolarmente importanti quelle cinestesiche per la correzione e l'apprendimento).

L'allenatore esperto attraverso l'analizzatore ottico è in grado di raccogliere non solo le informazioni relative al decorso spaziale del gesto, ma anche quelle ritmiche e soprattutto quelle relative alle percezioni cinestesiche mediante una "coesecuzione motoria" che provoca appunto tali percezioni.

Analizzatore ottico



Analizzatore acustico

ESSO È DETERMINANTE PER L'APPRENDIMENTO DEL SISTEMA VERBALE DI SEGNALAZIONE (linguaggio)

ESSO PERMETTE:

- La trasmissione e rappresentazione delle informazioni e il loro passaggio temporale e sociale.
- La loro organizzazione e sistemazione con:
- Migliore utilizzo della memoria

LIMITI DEL SISTEMA VERBALE:

- Passaggio di una sola informazione alla volta
- Generalizzazione dei concetti
- Nell'elaborazione verbale è insito un processo cognitivo e quindi un giudizio (soggettività).

N.B.

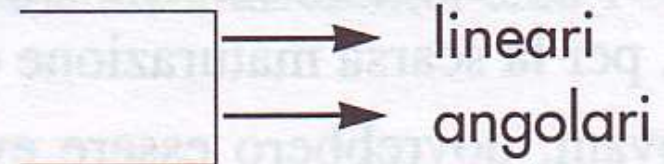
Attraverso la trasmissione di informazioni acustiche si può agire sul RITMO del movimento.

Analizzatore labirintico

CHIAMATO ANCHE VESTIBOLARE O STATICO DINAMICO

ESSO REGOLA:

- Equilibrio STATICO (posture)
- Equilibrio DINAMICO con controllo delle ACCELERAZIONI



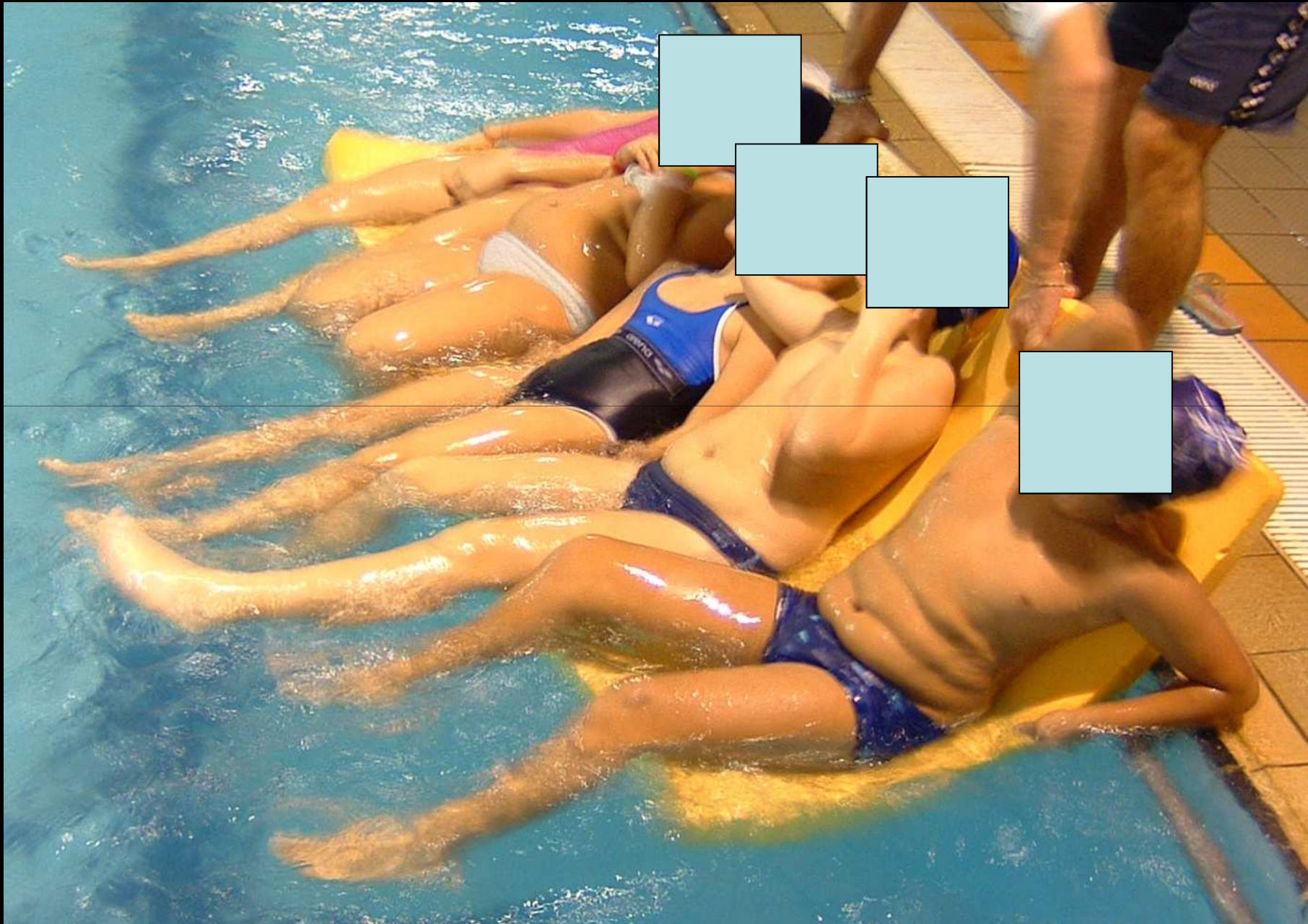
ESSO SI CARATTERIZZA PER LA SUA:

- SENSIBILITÀ:
Capacità di percepire anche le minime variazioni di equilibrio
- STABILITÀ:
Capacità di ripristinare l'equilibrio dopo situazioni perturbanti.

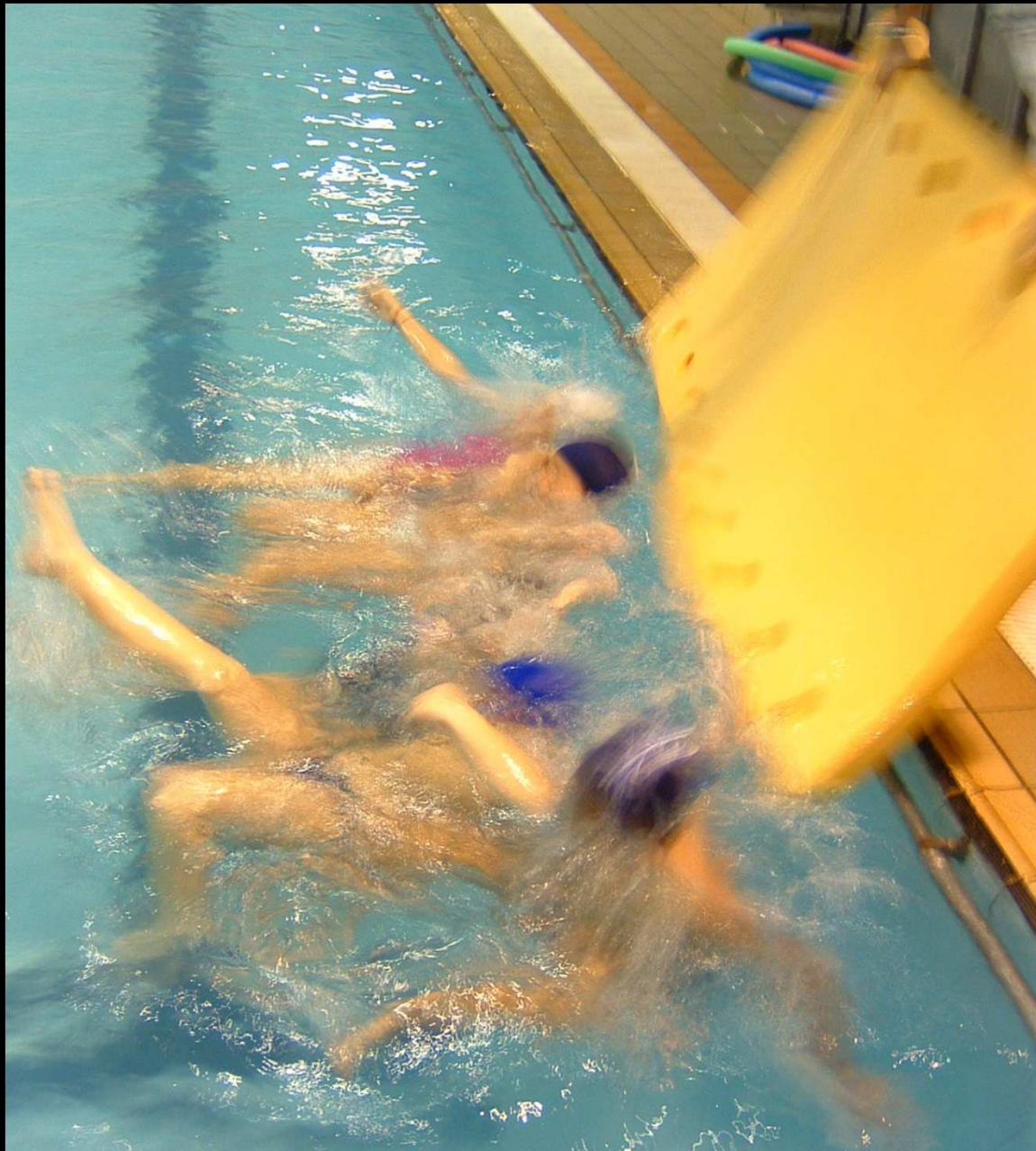
Analizzatore labirintico



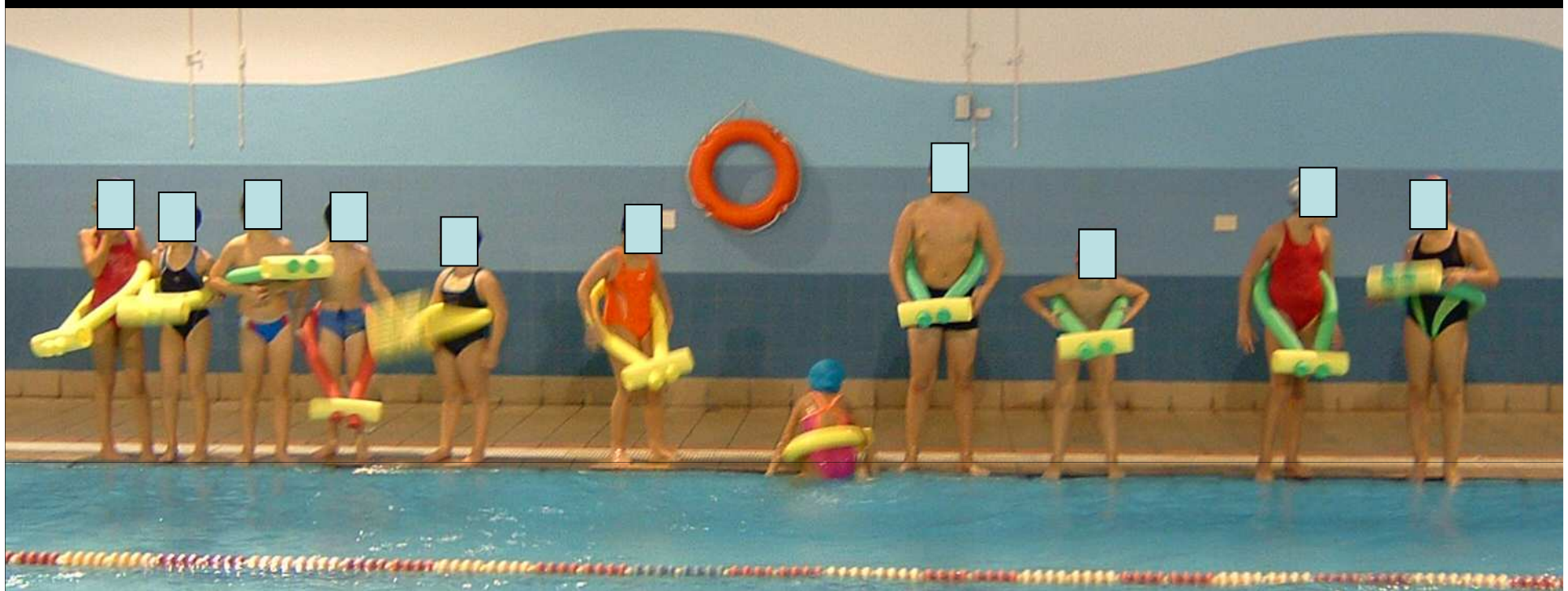
Analizzatore labirintico



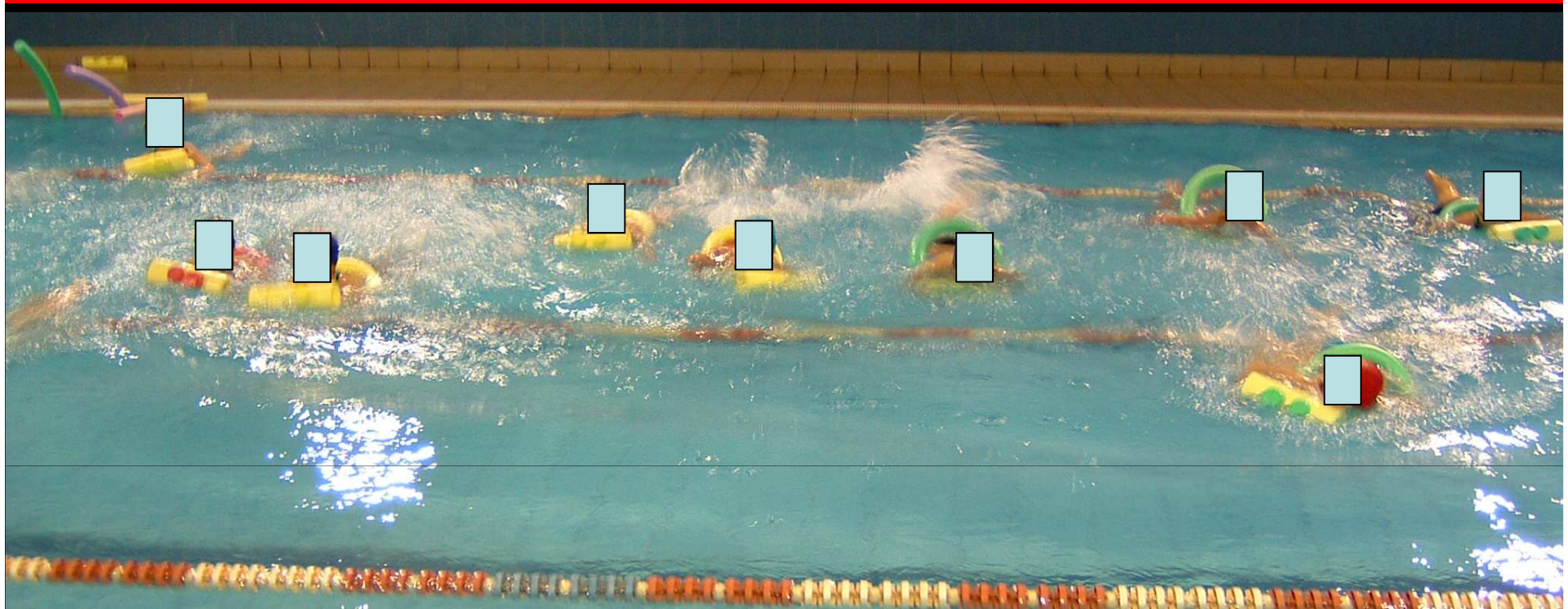
Analizzatore labirintico



Analizzatore labirintico



Analizzatore labirintico



Analizzatore cinestesico

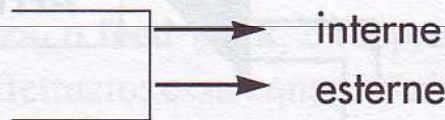
DETTO ANCHE ANALIZZATORE MOTORIO, SI SERVE DEL SISTEMA PROPRIOCETTIVO (Fusi neuromuscolari e organi tendinei) PER ELABORARE LE INFORMAZIONI RELATIVE AL MOVIMENTO.

ESSO È CARATTERIZZATO DA:

- Alta velocità di conduzione
- Grande capacità di differenziazione

utilizza le informazioni provenienti anche dagli altri analizzatori per discriminare:

- Situazioni



Tramite esso viene valutata la posizione, la velocità di spostamento e gli altri parametri di movimento, relativi alle varie parti del corpo nonché gli oggetti in movimento, compreso il movimento degli altri individui.

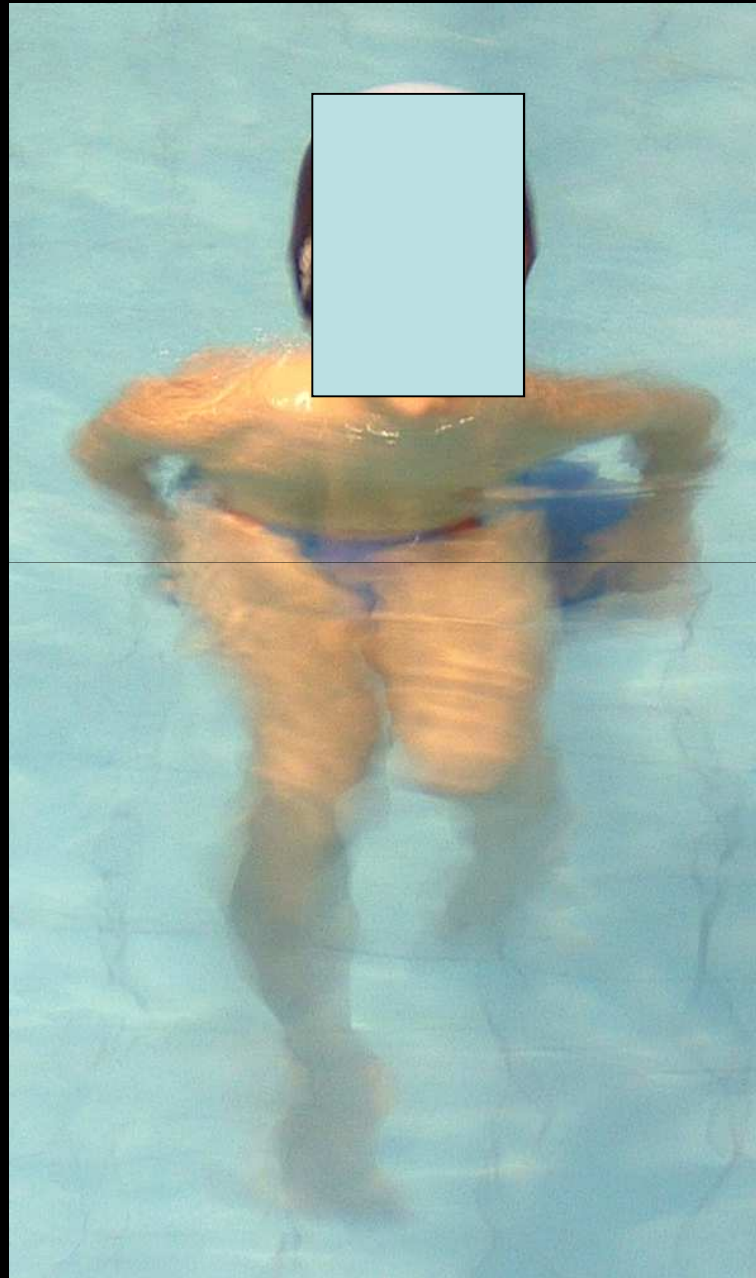
DIREZIONE - DISTANZA - VELOCITÀ di un oggetto vengono discriminati mediante l'analizzatore cinestesico.

Esso è l'organo che fornisce il feed-back sensoriale, è poco efficiente nei bambini piccoli e si sviluppa mediante corrette esperienze motorie.

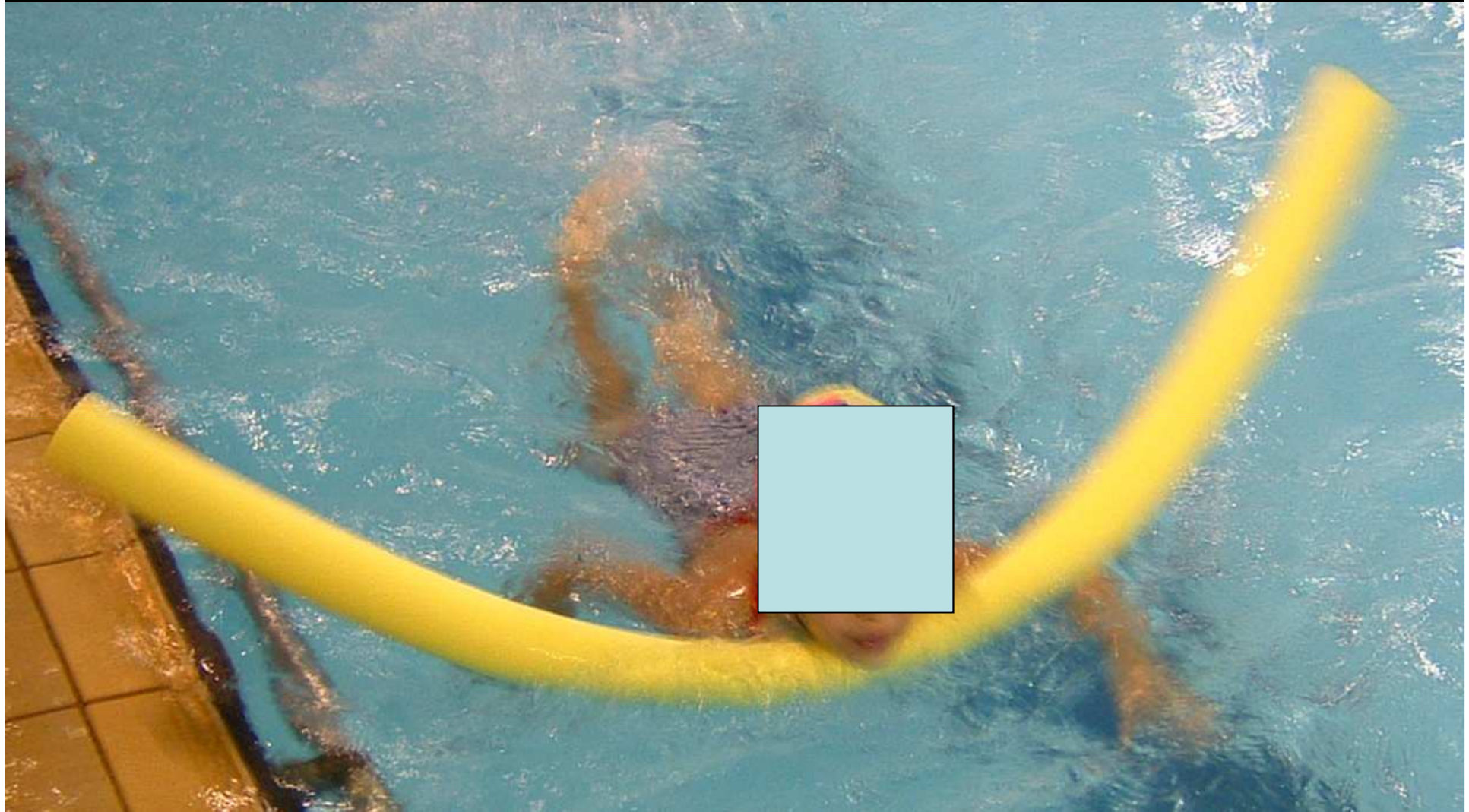
Analizzatore cinestesico



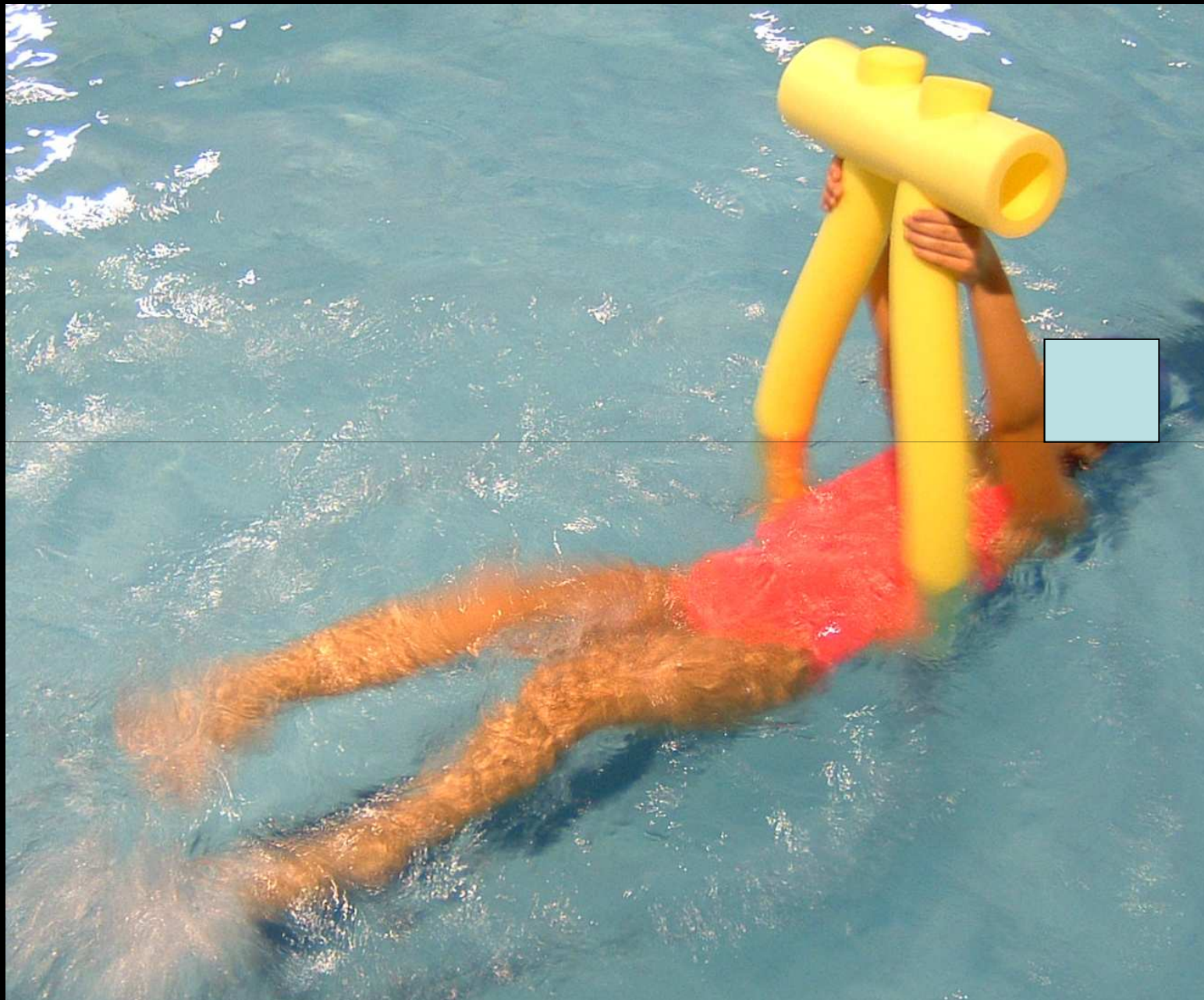
Analizzatore cinestesico



Analizzatore cinestesico



Analizzatore cinestesico



Analizzatore tattile

PERCEPISCE LE INFORMAZIONI TATTILI MEDIANTE:

- Pressocettori
- Termocettori
- Noicettori

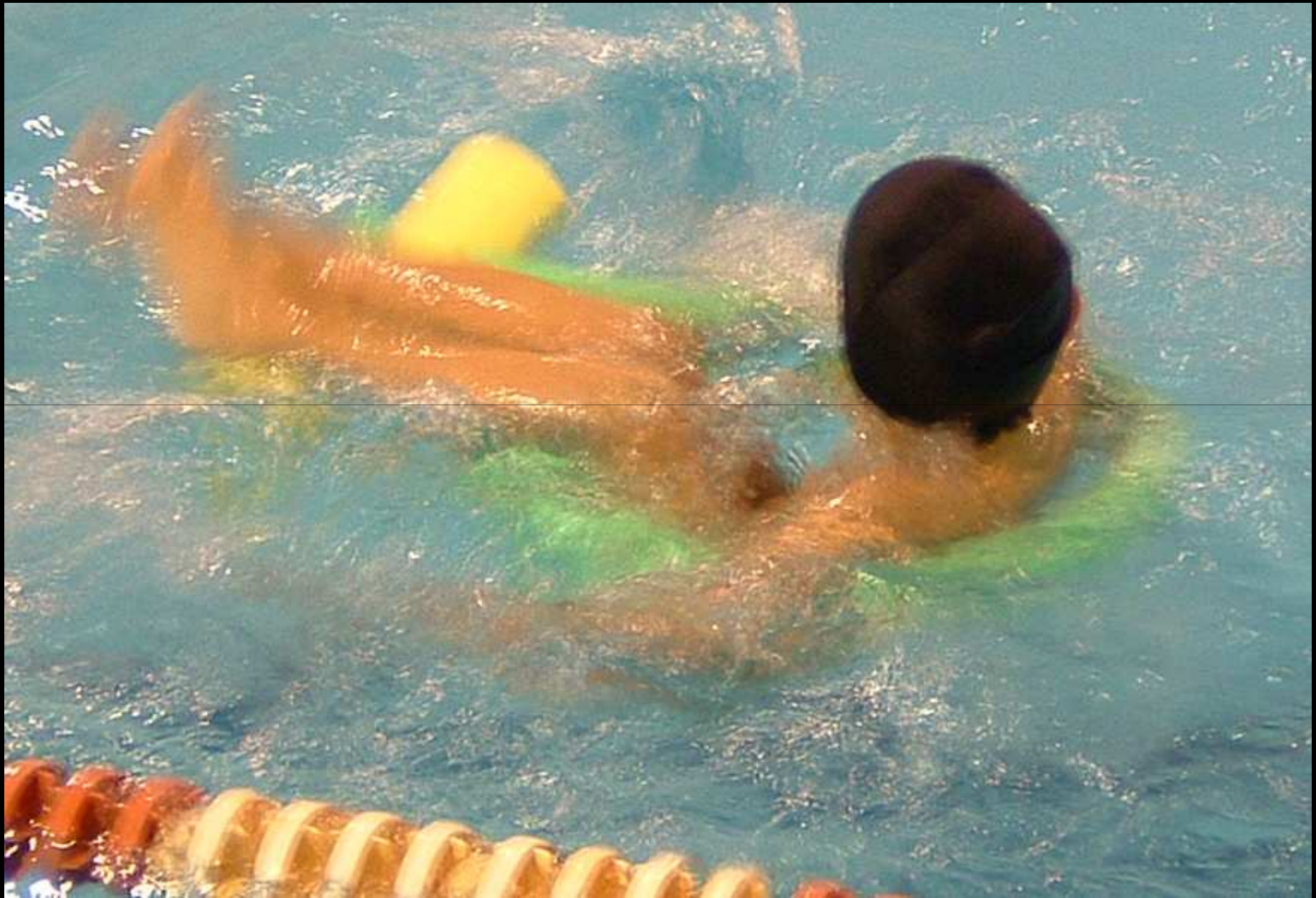
LE INFORMAZIONI TATTILI

Si integrano con quelle CINESTESICHE e contribuiscono alla formazione della "DISCRIMINAZIONE CINESTESICA".

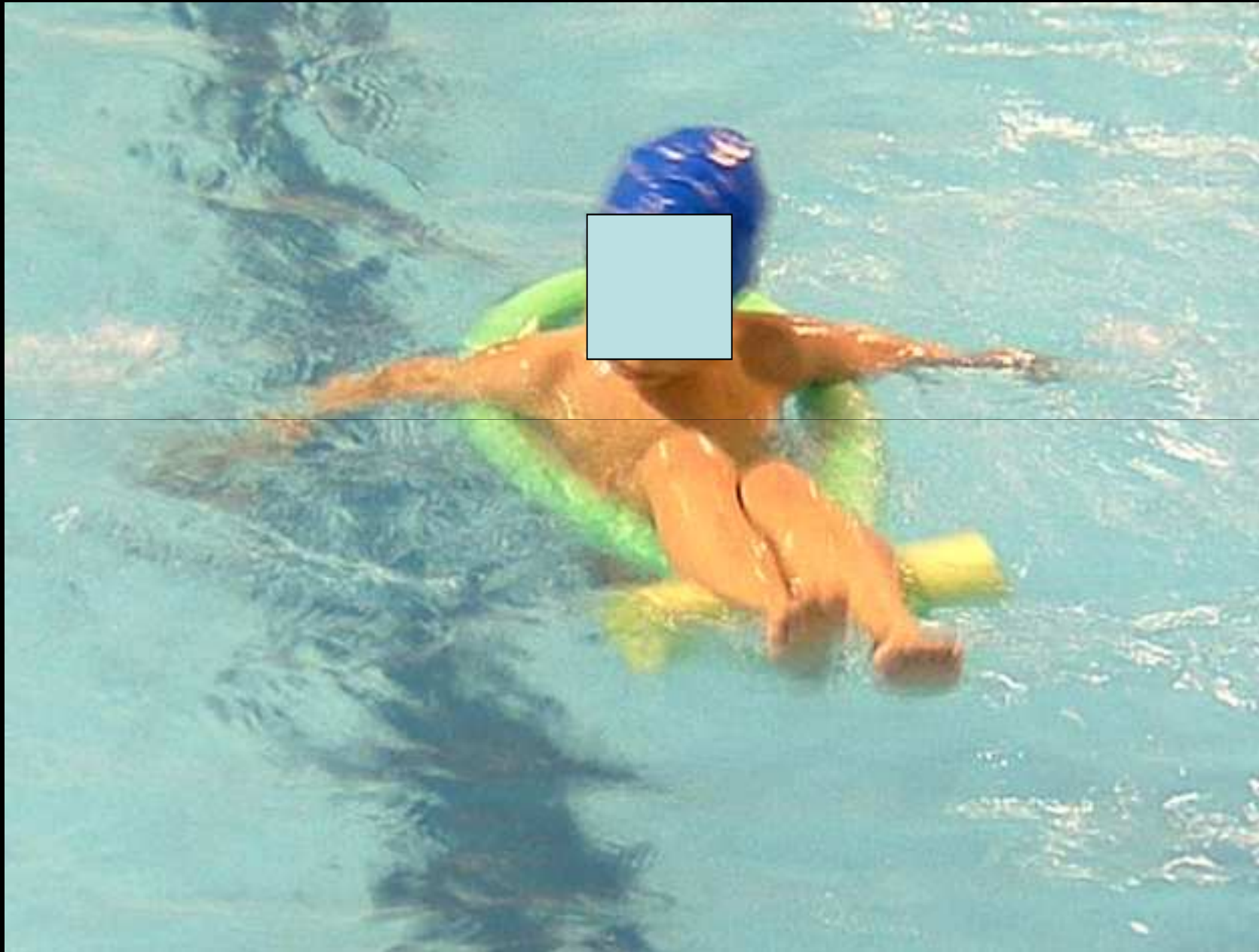
N.B.

Esso assume nel nuoto una notevole importanza!

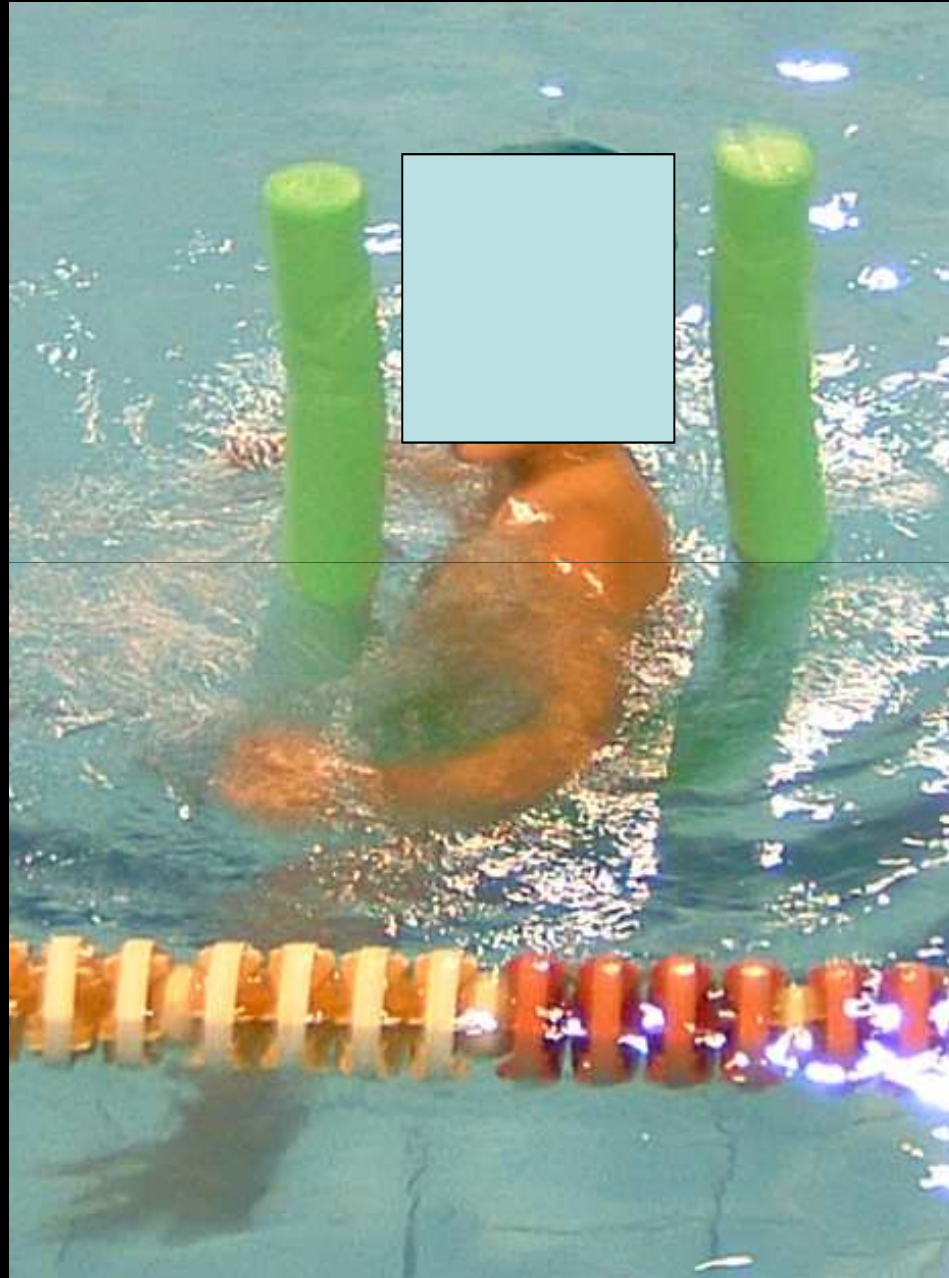
Analizzatore tattile



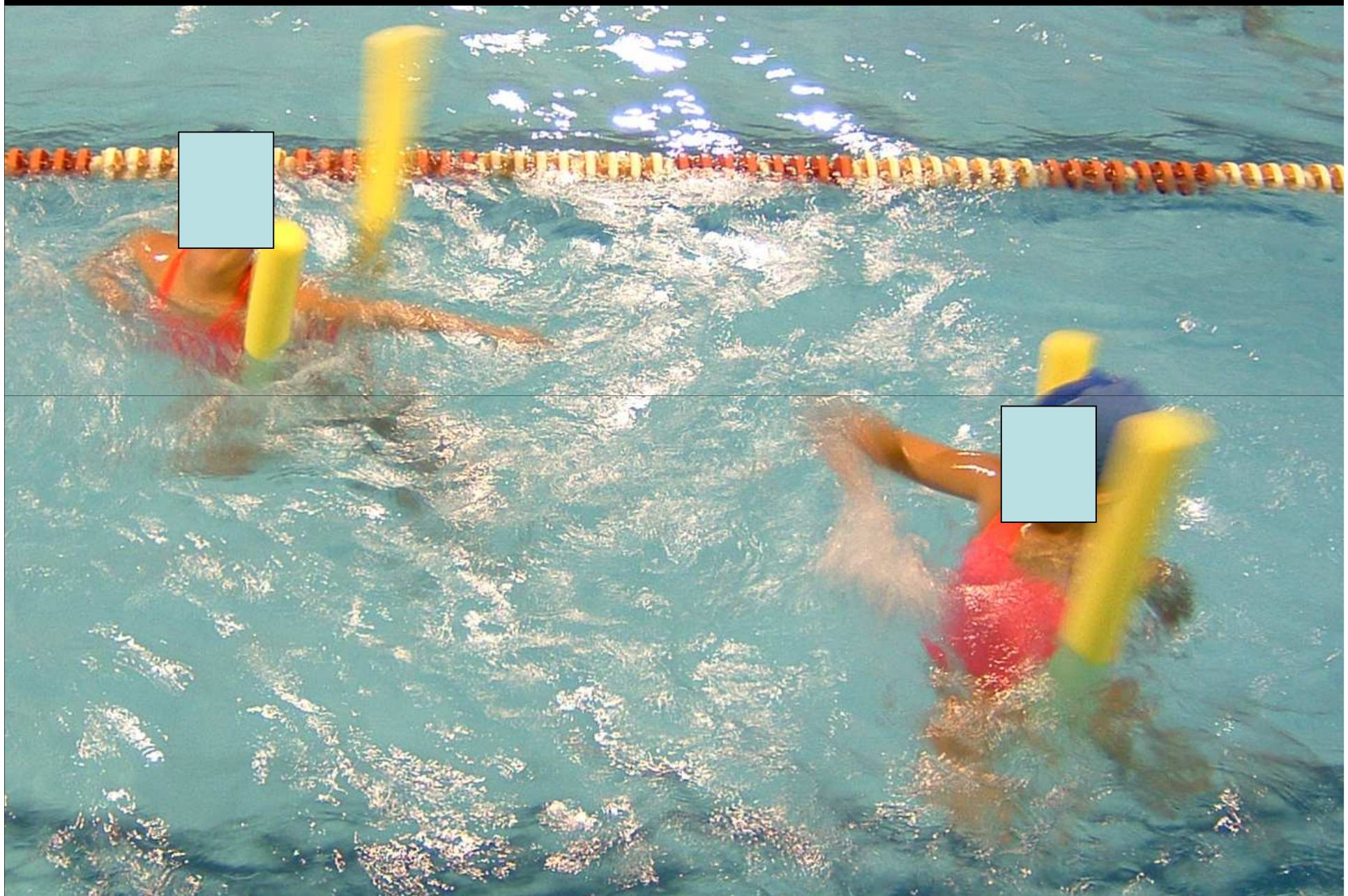
Analizzatore tattile



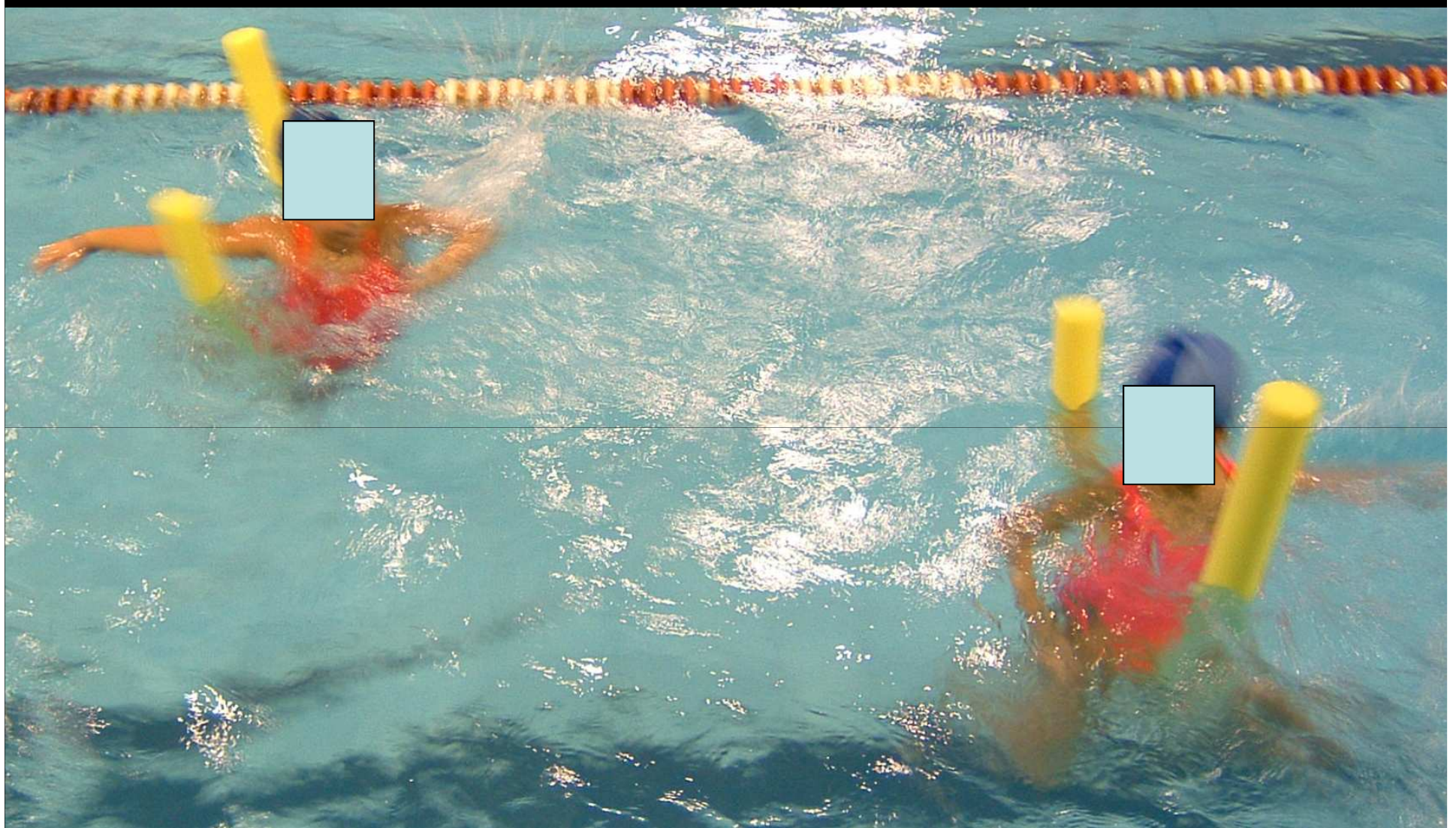
Analizzatore tattile



Analizzatore tattile



Analizzatore tattile



Attività acquatiche

Take Home Message - 2

**Il miglioramento delle
capacità senso-percettive
si ottiene
proponendo attività
che richiedono
l'intervento
degli analizzatori**

Attività acquatiche

Gioco

GIOCO & SVILUPPO PSICOMOTORIO

- Le prime forme di conoscenza sono basate e legate al movimento
- L'intelligenza sensorimotoria precede il linguaggio e si basa sul contatto e sull'uso degli oggetti che popolano il suo ambiente di vita
- Il bambino organizza così le sue azioni ed esperienze che diventeranno il contenuto del suo pensiero



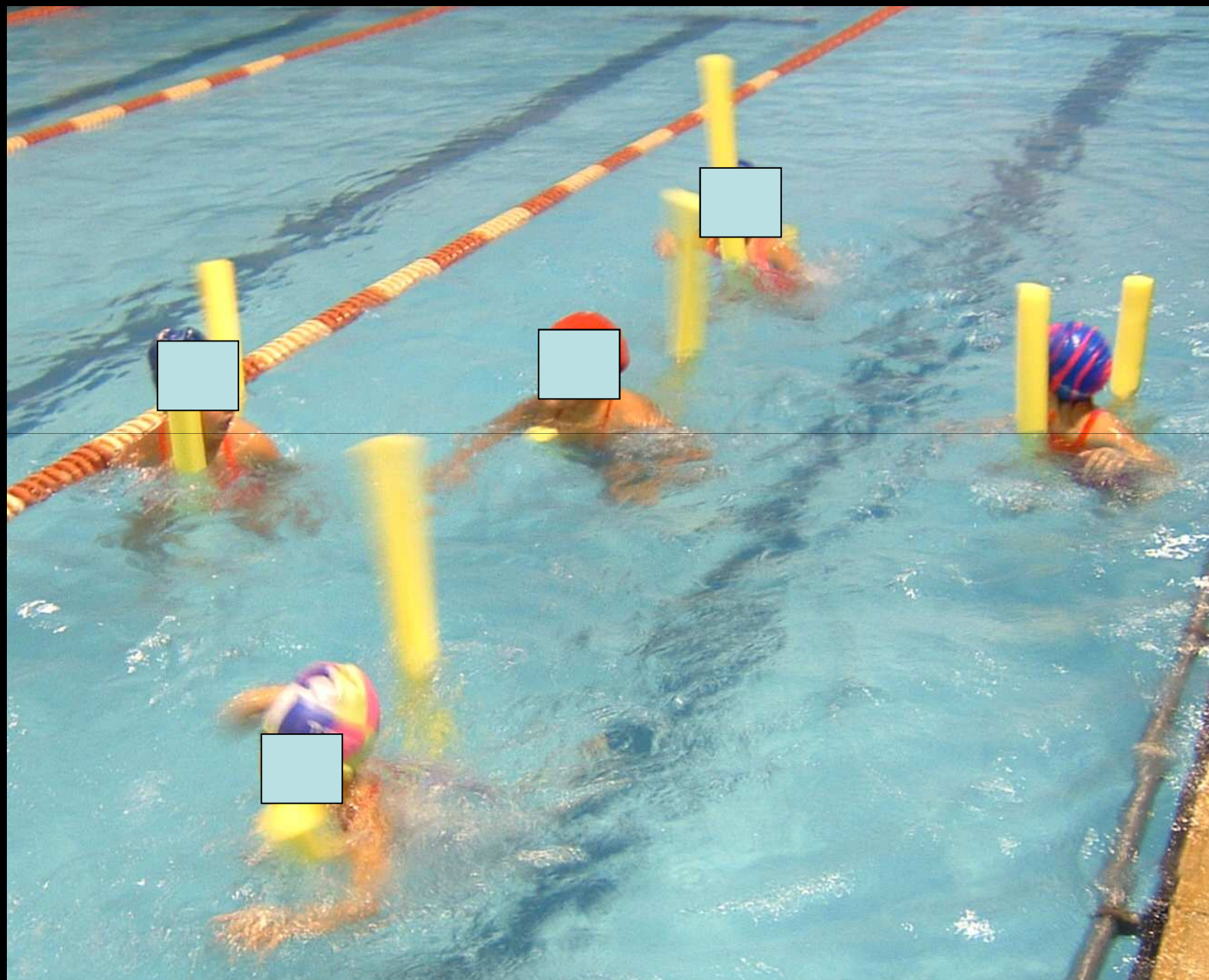
Attività acquatiche

Gioco

E' importante tenere in considerazione che...

3 - 5 anni	<p>Il bambino ha un desiderio di movimento molto forte, è instancabile.</p> <p>Aumenta il senso dell'equilibrio e il tono muscolare.</p> <p>Il gioco è predominante.</p>
	<p>Ha idee, vivacità, mobilità.</p>
6 - 7 anni	<p>Ha ancora poca capacità di concentrarsi su un determinato compito motorio.</p> <p>Impara velocemente le forme di base dei gesti sportivi e i movimenti combinati.</p> <p>Presenta ancora movimenti incontrollati e bruschi.</p>
8 - 10 anni	<p>Realizza la presa di coscienza dei diversi elementi corporei, in vista di un'azione da compiere.</p> <p>Ha la capacità di rilassamento globale e segmentario, l'indipendenza degli arti inferiori e superiori, rispetto al tronco.</p> <p>E' in grado di collegare l'immagine visiva di se con le proprie sensazioni e i propri movimenti. Può così anticipare con il pensiero le azioni.</p>

Acquagiocando



Acquagiocando



Acquagiocando

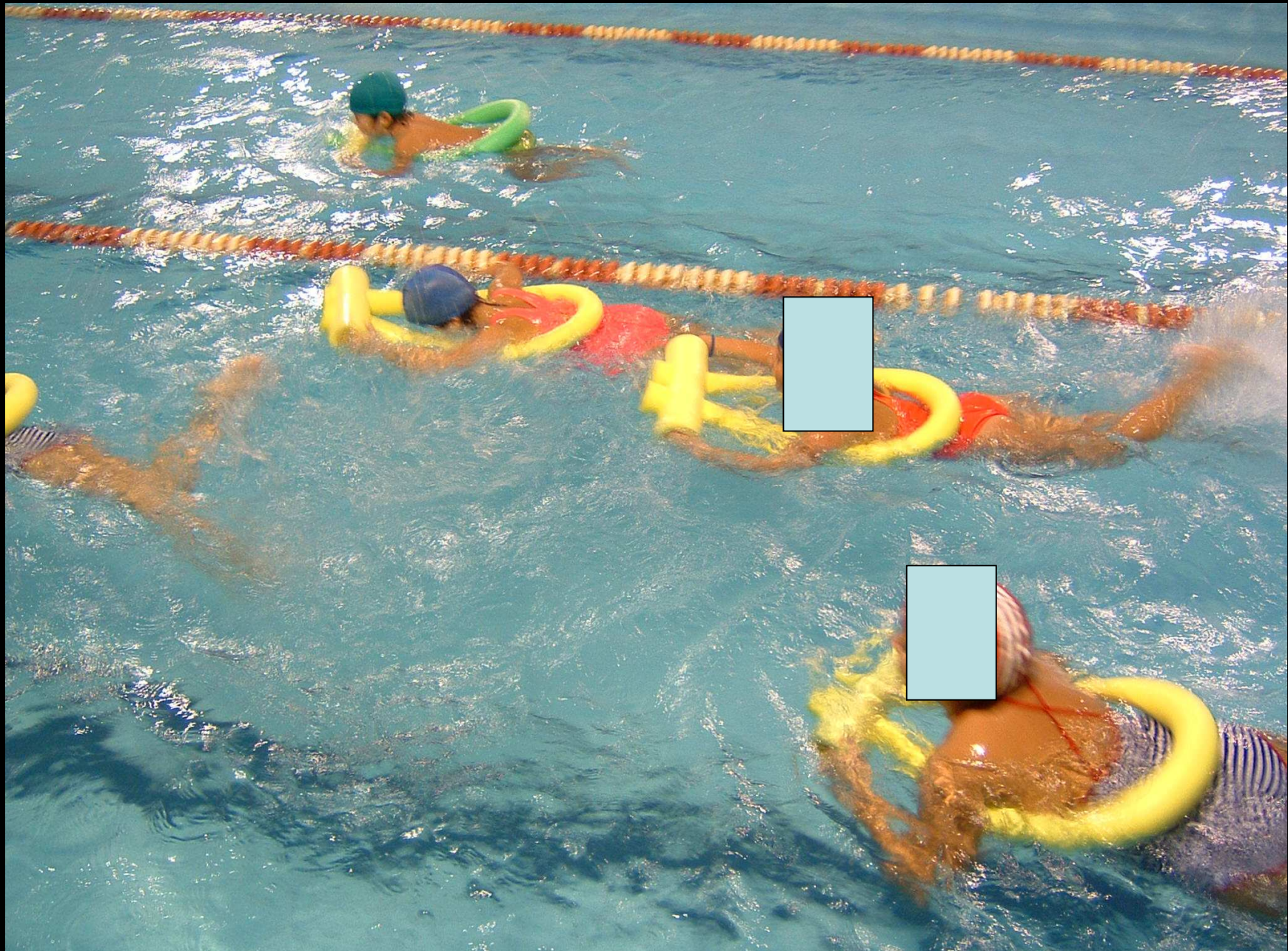
FABULAZIONE

Capacità di creare “favola” attorno alla consegna “tecnica” o esercizio proposto.

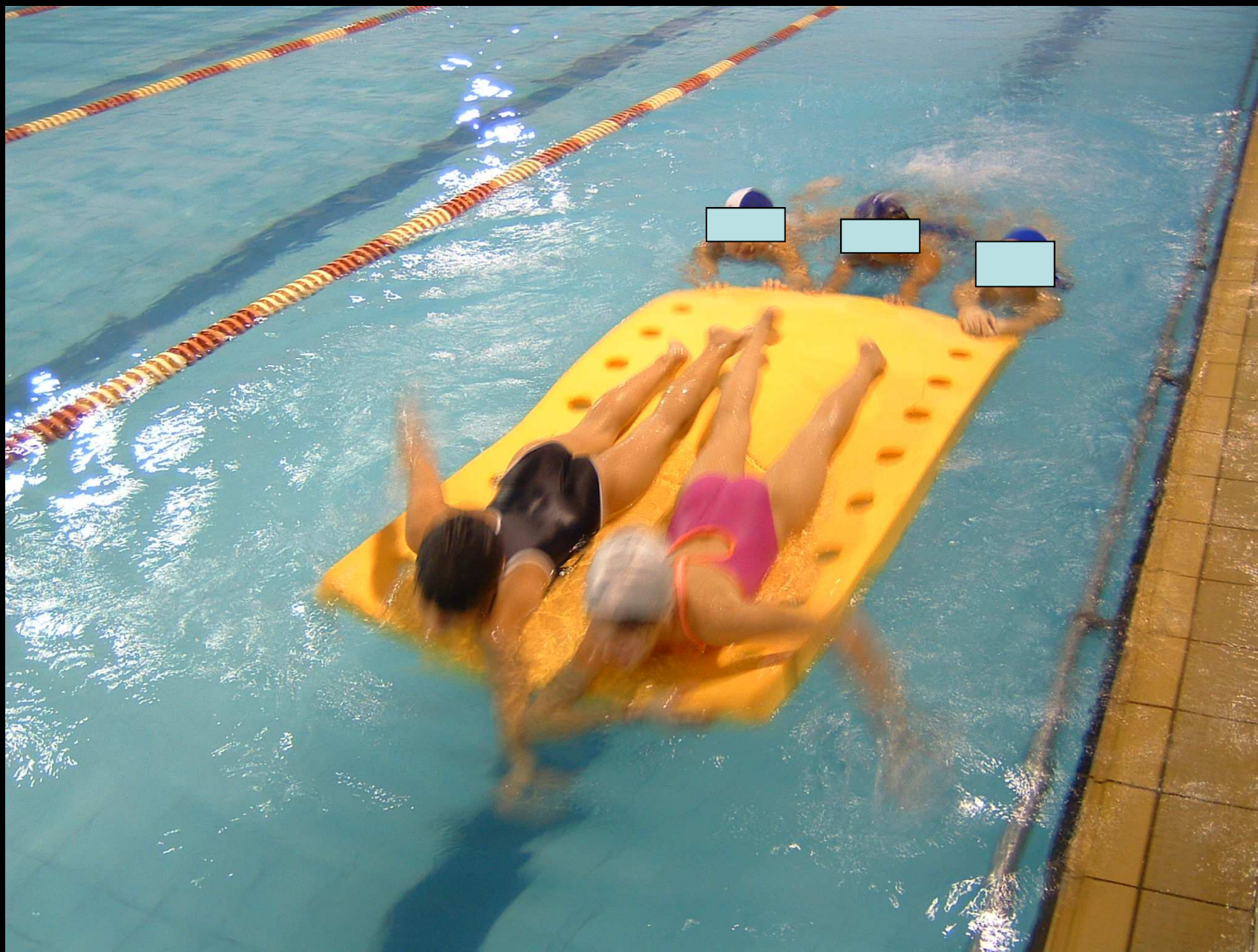
Gli strumenti di lavoro (giocattoli) assumono nell’immaginario infantile colori e funzioni fiabesche (il tappeto: battello da ricognizione) “gioco simbolico”

Modo di entrare in relazione all’interno del loro mondo.

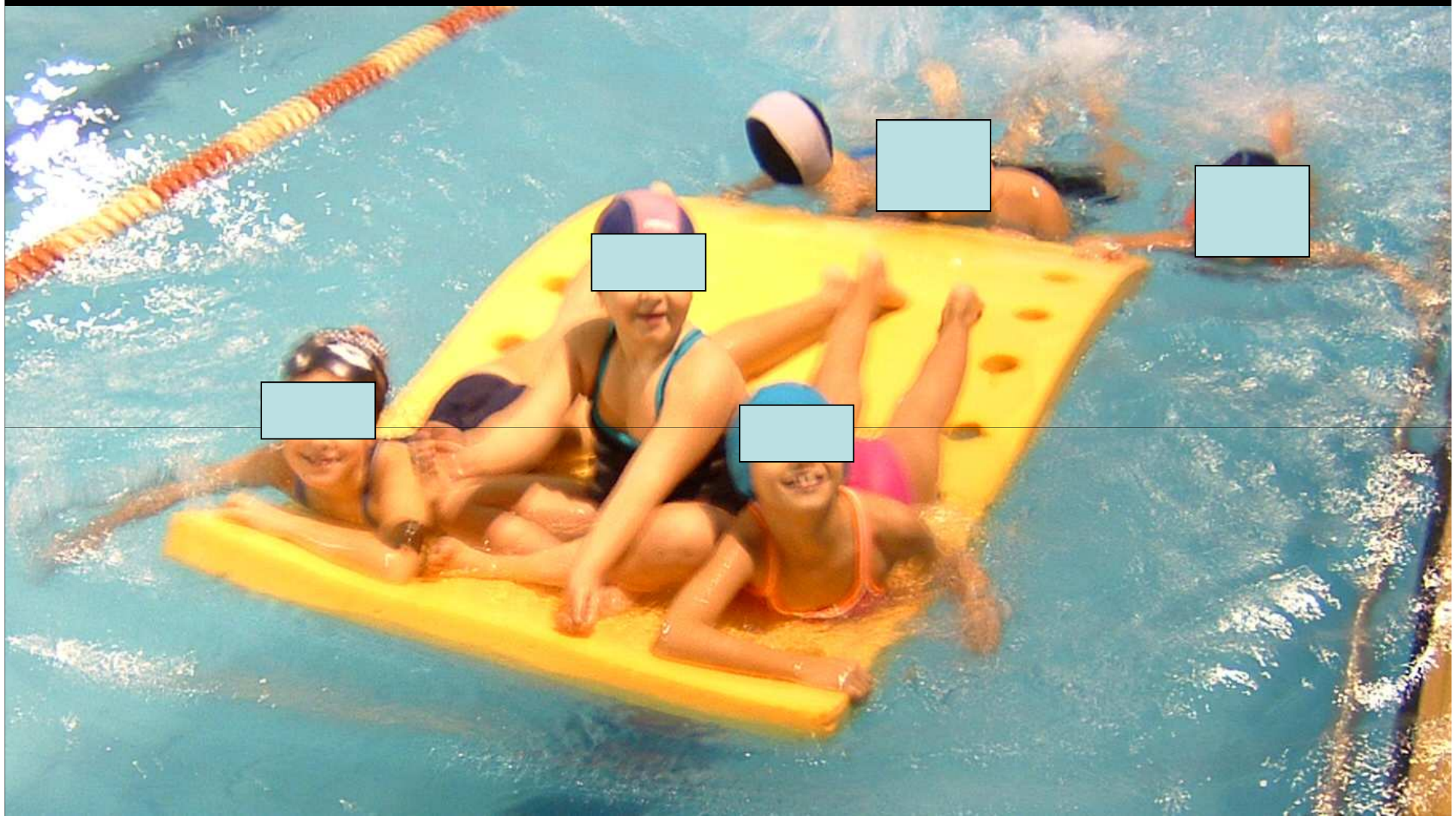
Acquagiocando



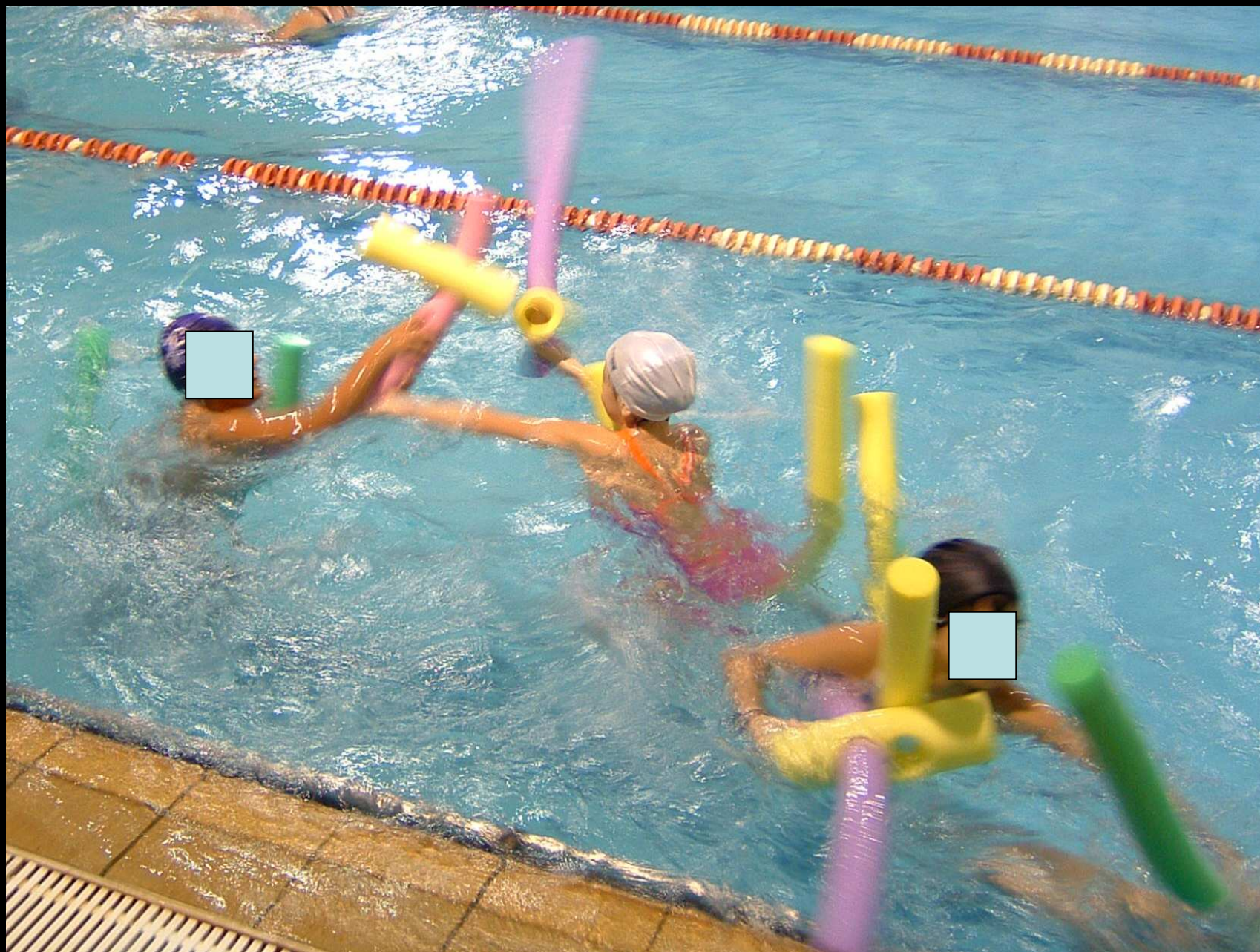
Acquagiocando



Acquagiocando



Acquagiocando



Attività acquatiche

Take Home Message - 3

**Il bambino quando gioca
impegna tutto se stesso!
si mette alla prova
sperimenta le sue capacità
scopre cose nuove
si relaziona!**

Fondamentali motori

Sviluppo delle capacità coordinative

I METODI PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

- Variazioni delle condizioni di partenza e arrivo
- Esecuzione degli esercizi da entrambi i lati (simmetrizzazione)
- Variazioni nell'esecuzione del gesto
- Variazioni delle condizioni esterne
- Variazioni di ritmi e frequenze del movimento
- Combinazioni tra più abilità motorie
- Esecuzione dell'esercizio riducendo il tempo a disposizione

Fondamentali motori

Le capacità coordinative segnano lo sviluppo più marcato nell'età che va dai 4 agli 11-12 anni

10.9 Principi generali per lo sviluppo delle capacità coordinative

Lo sviluppo delle cap. coordinative può essere ottenuto solo attraverso il rispetto di alcuni principi:

A - **Multilateralità** (ricchezza di esperienze motorie)

L'applicazione di questo principio consiste nell'utilizzo di un'ampia gamma di esercitazioni tese a sviluppare tutte le capacità coordinative e condizionali.

B - **Sistematicità** (gradualità)

Aumento graduale delle difficoltà delle esercitazioni. Si rispetta passando dal facile al difficile, dal conosciuto all'ignoto, dal semplice al complesso.

C - **Tempestività** (intervenire al momento opportuno)

Considerando che gran parte dello sviluppo coordinativo avviene nella fascia di età che va dai 5 ai 10 anni, è necessario intervenire in questo periodo, quando le particolari condizioni biologiche favoriscono l'apprendimento di nuovi movimenti e lo sviluppo della coordinazione (**fasi sensibili**).

In pratica lo sviluppo coordinativo si ottiene in più tappe e con vari mezzi.

- La prima è sostanzialmente fondata sullo sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità sensopercettive.
- Successivamente si passa ad un miglioramento globale di tutti gli aspetti coordinativi (capacità generali e speciali).
- Infine si concentra l'impegno sul potenziamento delle capacità coordinative specifiche della disciplina scelta.

Accrescimento neurologico

Automazione e accrescimento

Sulla base di queste osservazioni
è stata elaborata la legge delle
"ALTERNANZE STATURO
PONDERALI di STRATZ":

- Turgor primus Anni 2-4
- Proceritas prima Anni 4-5
(Età prescolare)
- Turgor secundus Anni 6-9
(Età scolare)
- Proceritas secunda Anni 10-14
(Pubertà) femmine
- Turgor tertius Anni 12-16
(Adolescenza) maschi
- Turgor tertius Anni 15-20
(Adolescenza)

Accrescimento neurologico

Automazione e accrescimento

**Gli automatismi primari si completano
nell'adolescenza adattandosi agli
stimoli esterni ed interni**

**La maturazione di tutti i sistemi
dell'organismo completano lo sviluppo
di automatismi più complessi
(secondari) dando forma alle abilità
motorie**

Generalità

Capacità motorie → Abilità motorie

RAPPORTI TRA CAPACITÀ MOTORIE ED ABILITÀ MOTORIE

A - Le abilità motorie si costruiscono sulle capacità motorie (il livello delle capacità motorie determina la rapidità dell'apprendimento ed il grado di perfezionamento dell'abilità)

B - L'apprendimento e l'automatizzazione delle abilità sviluppano le capacità (apprendere e perfezionare nuovi gesti, favorisce lo sviluppo delle capacità coordinative)

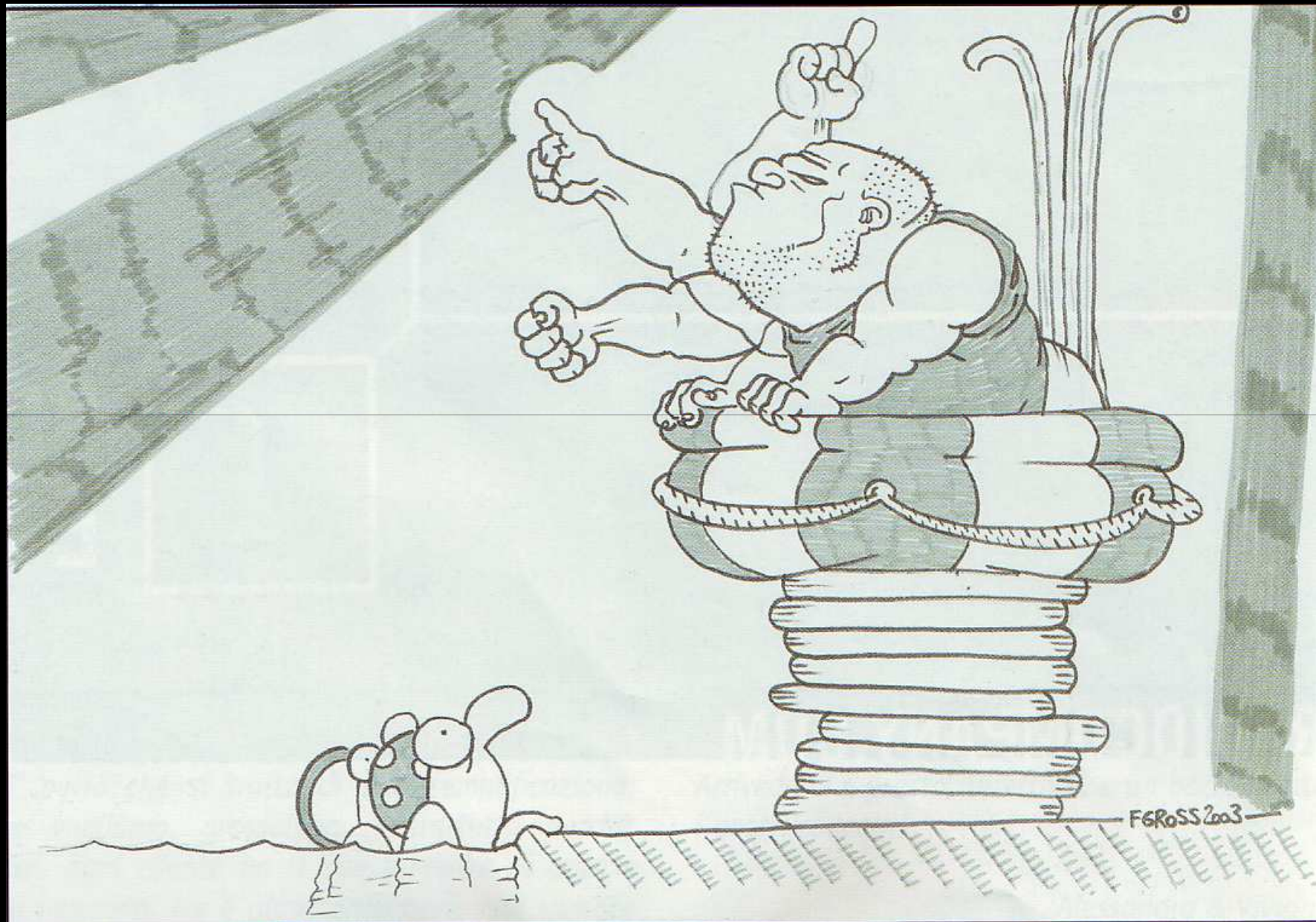
C - Un'abilità motoria può considerarsi appresa solo quando è stata automatizzata (fino a che il gesto non è automatizzato, almeno nella forma grezza, non si può parlare di vera e propria abilità motoria)

D - La ripetizione meccanica di abilità ben automatizzate non sviluppa le capacità coordinative.

Attività acquatiche

L'istruttore e L'ISTRUTTORE

L'istruttore



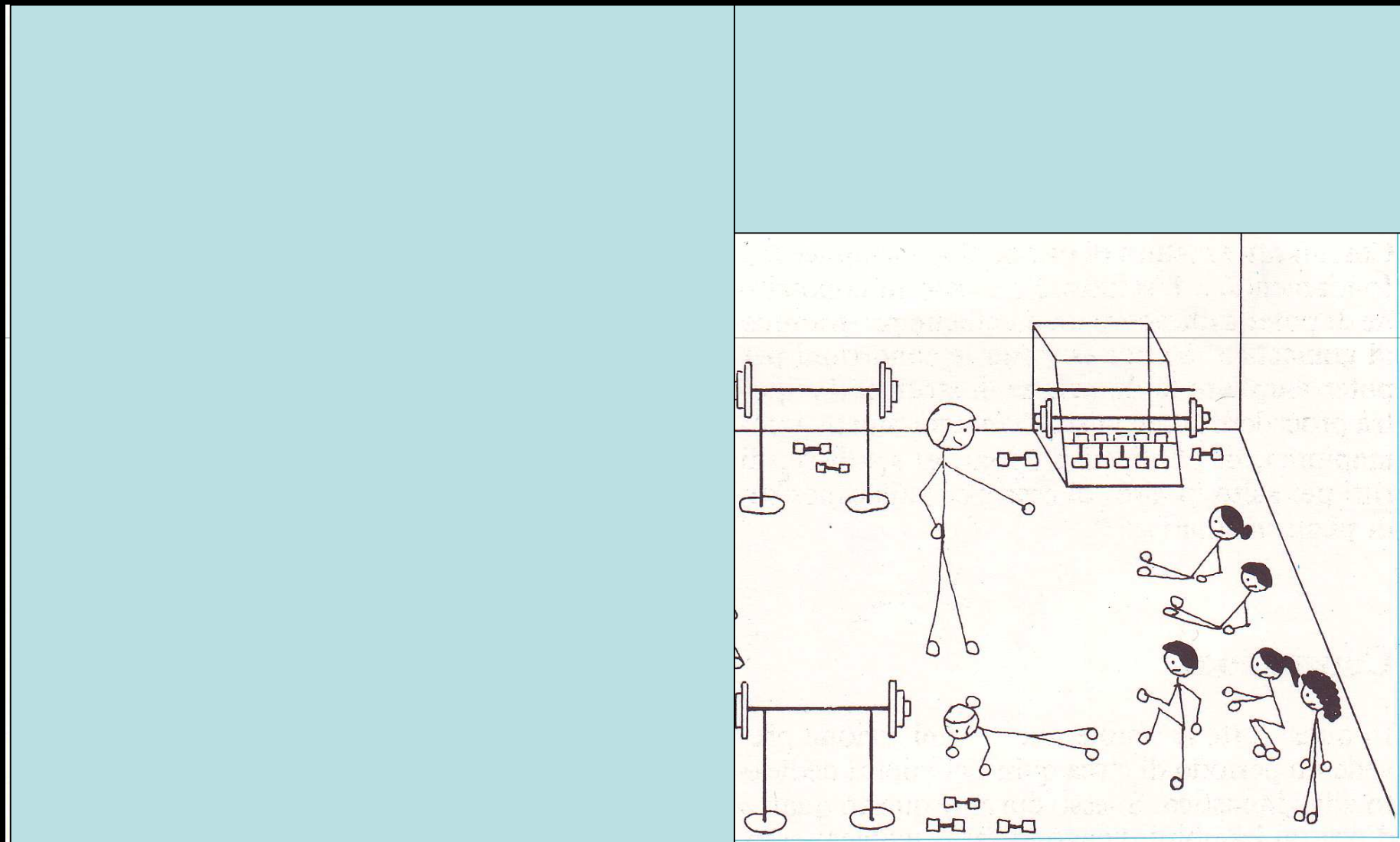
L'istruttore

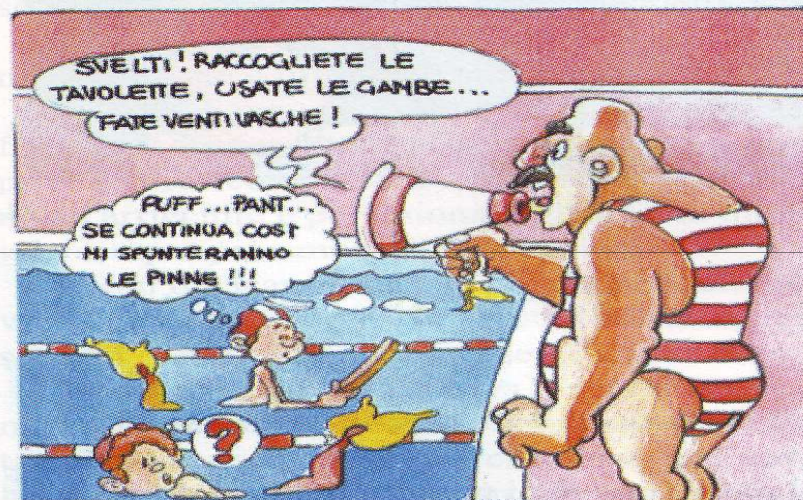
“Il primo errore
che un istruttore
di nuoto dovrebbe
evitare è quello
di applicare
un metodo
o una teoria
prescindendo
dalle caratteristiche
dei propri allievi”

L'istruttore

“Credo che spesso ci prendiamo un po' troppo sul serio per i voti che meritiamo o distribuiamo, per il livello di apprendimento della classe e per l'intensità della lezione”

L'istruttore





L'ISTRUTTORE - Educatore



Animazione in vasca

>> I tempi cambiano e con essi deve essere modificato l'approccio al cliente, sia esso giovane o adulto

L'ISTRUTTORE - Educatore

**“Più gli allievi
sono giovani,
più compren-
dono meglio
un esempio
pratico di mille
spiegazioni
teoriche”**

L'ISTRUTTORE - Educatore

“Alcuni insegnanti sono creativi e innovatori: sanno coinvolgere l'allievo non solo con l'emisfero sinistro del cervello, quello della spiegazione e delle istruzioni, ma anche con quello della creatività e del gioco”

L'ISTRUTTORE - Educatore

Non è facile essere ISTRUTTORE





Attività acquatiche

Conclusioni 1

Un bambino
non impara
perché
c'è chi spiega,
ma perché gioca,
sperimenta e prova

Attività acquatiche

Conclusioni 1

Un bambino

no

c'è

ma p

sperim

**Il miglioramento delle
capacità senso-percettive
si ottiene
proponendo attività
che richiedono
l'intervento
degli analizzatori**

Attività acquatiche

Conclusioni 1

Un bambino
non impara

perché

c'è c

ma pe

sperim

Il miglioramento delle
capacità senso-percettive
si ottiene

attività

dono

nto

zatori

**Il bambino quando gioca
impegna tutto se stesso!
si mette alla prova
sperimenta le sue capacità
scopre cose nuove
si relaziona!**

Attività acquatiche

Conclusioni 2

Un bambino
non
c'è c
ma pe
sperim

Il miglioramento delle
percettive
attività
ono
to
atori

“Dite:

È faticoso frequentare i bambini

Avete ragione

Poi aggiungete:

Perché bisogna mettersi al loro livello, abbassarsi
inclinarsi, curvarsi, farsi piccoli.

Ora avete torto.

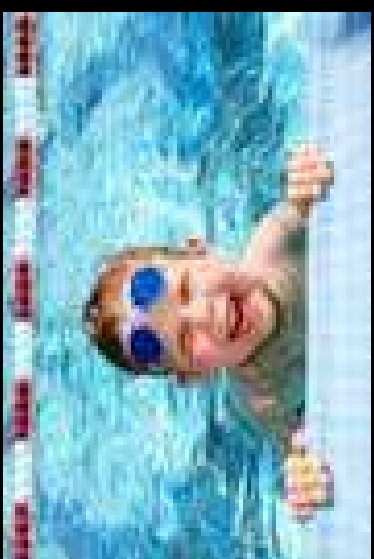
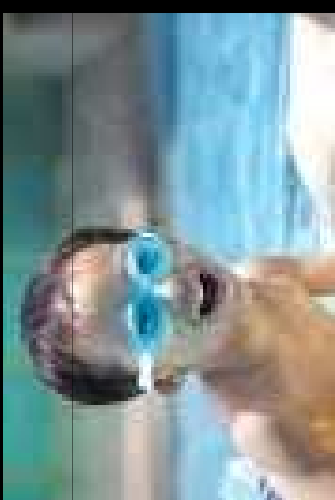
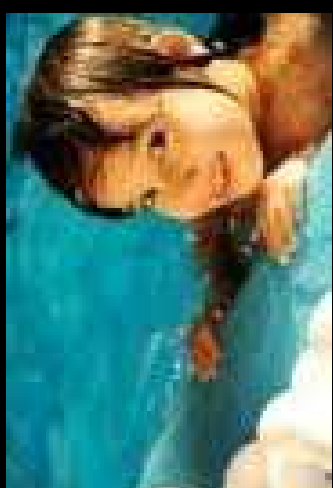
Non è questo che più stanca. È piuttosto il fatto
di essere obbligati a innalzarsi fino all'altezza
dei loro sentimenti.

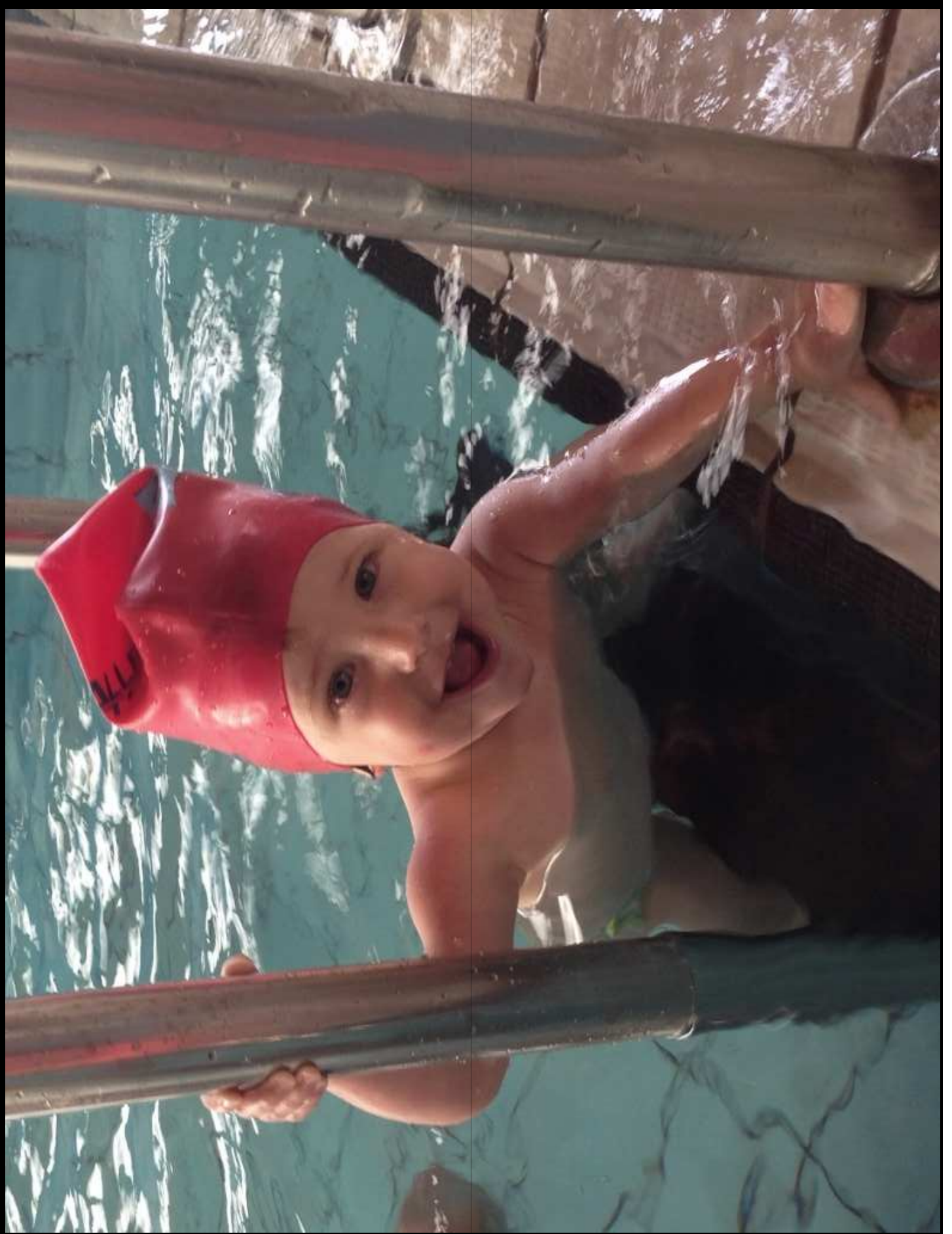
Tirarsi, allungarsi, alzarsi sulla punta dei piedi.
Per non ferirli”

JANUSZ KORCZAK

Dal libro *“Quando ridiventerò bambino”*

Si relazionali





Grazie





CONI

SCUOLA
DELLO SPORT

MARCHE

*"proposte didattiche innovative per
l'avviamento allo sport"*

11 – 12 – 13 luglio 2014

Le attività acquatiche come
mezzo complementare
nell'avviamento allo sport

Gabriele Falzetti



Corso residenziale CONI – Camerino 12 luglio 2014

SIT