



**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**

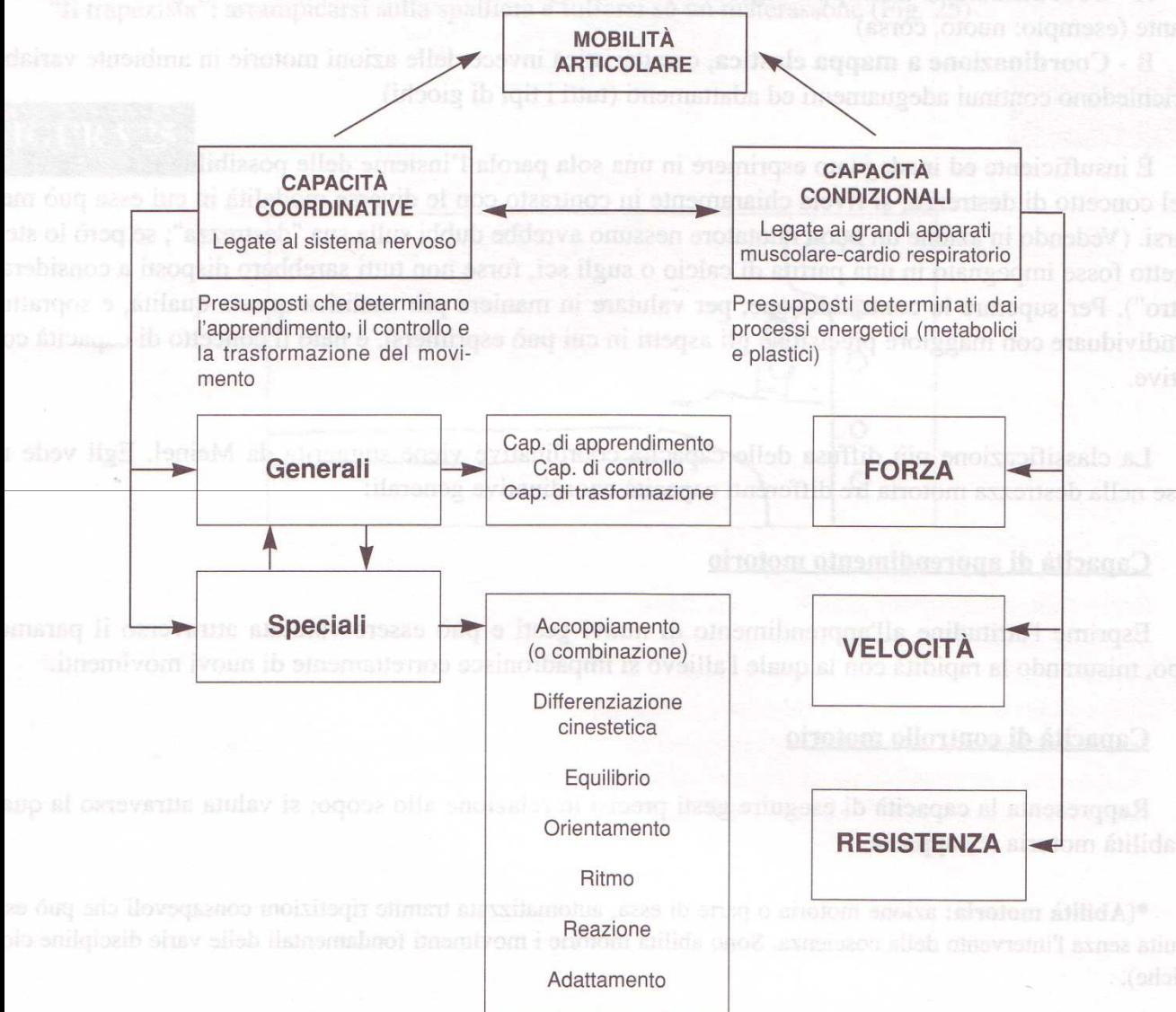
**Capacità di trasformazione e adattamento motorio**

**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

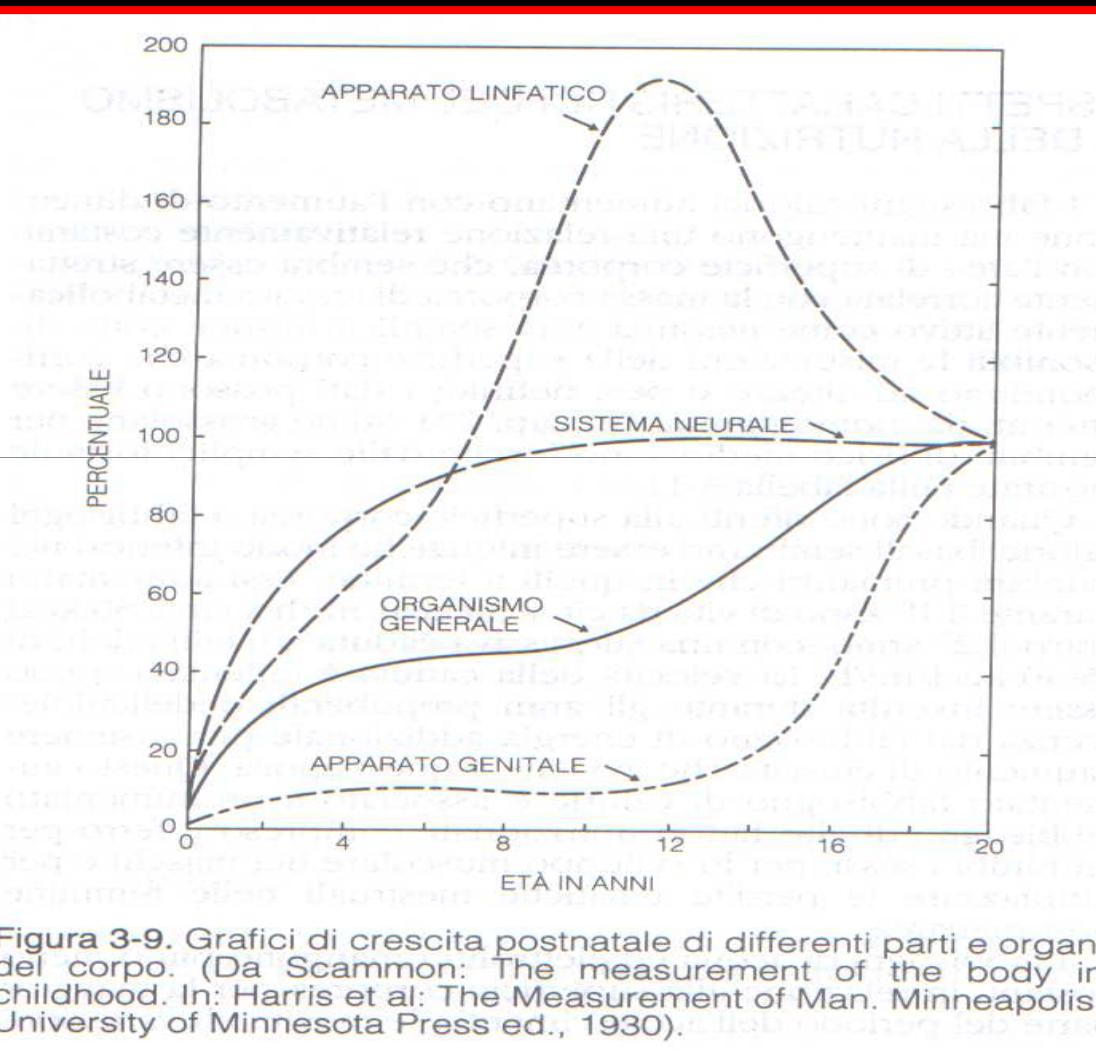
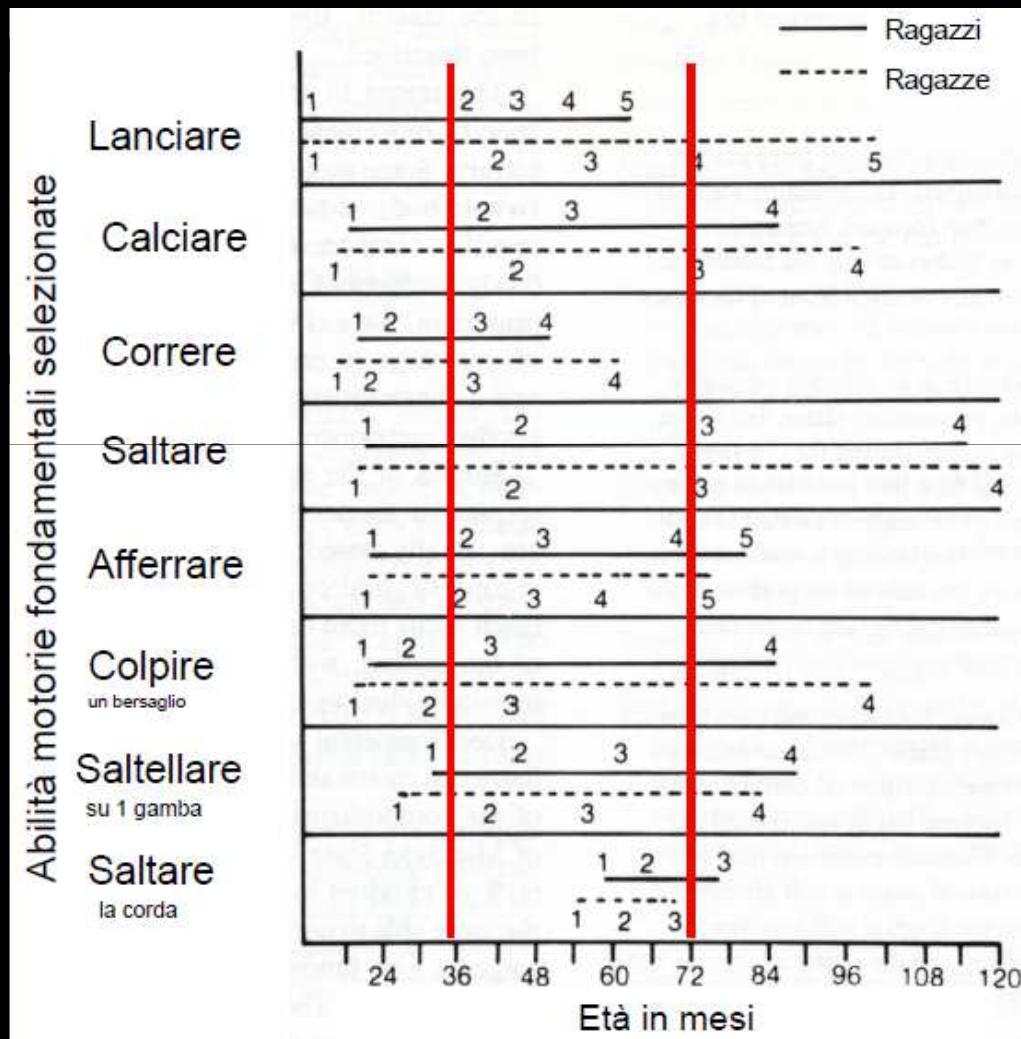


Figura 3-9. Grafici di crescita postnatale di differenti parti e organi del corpo. (Da Scammon: The measurement of the body in childhood. In: Harris et al: The Measurement of Man. Minneapolis, University of Minnesota Press ed., 1930).

# Fondamentali motori

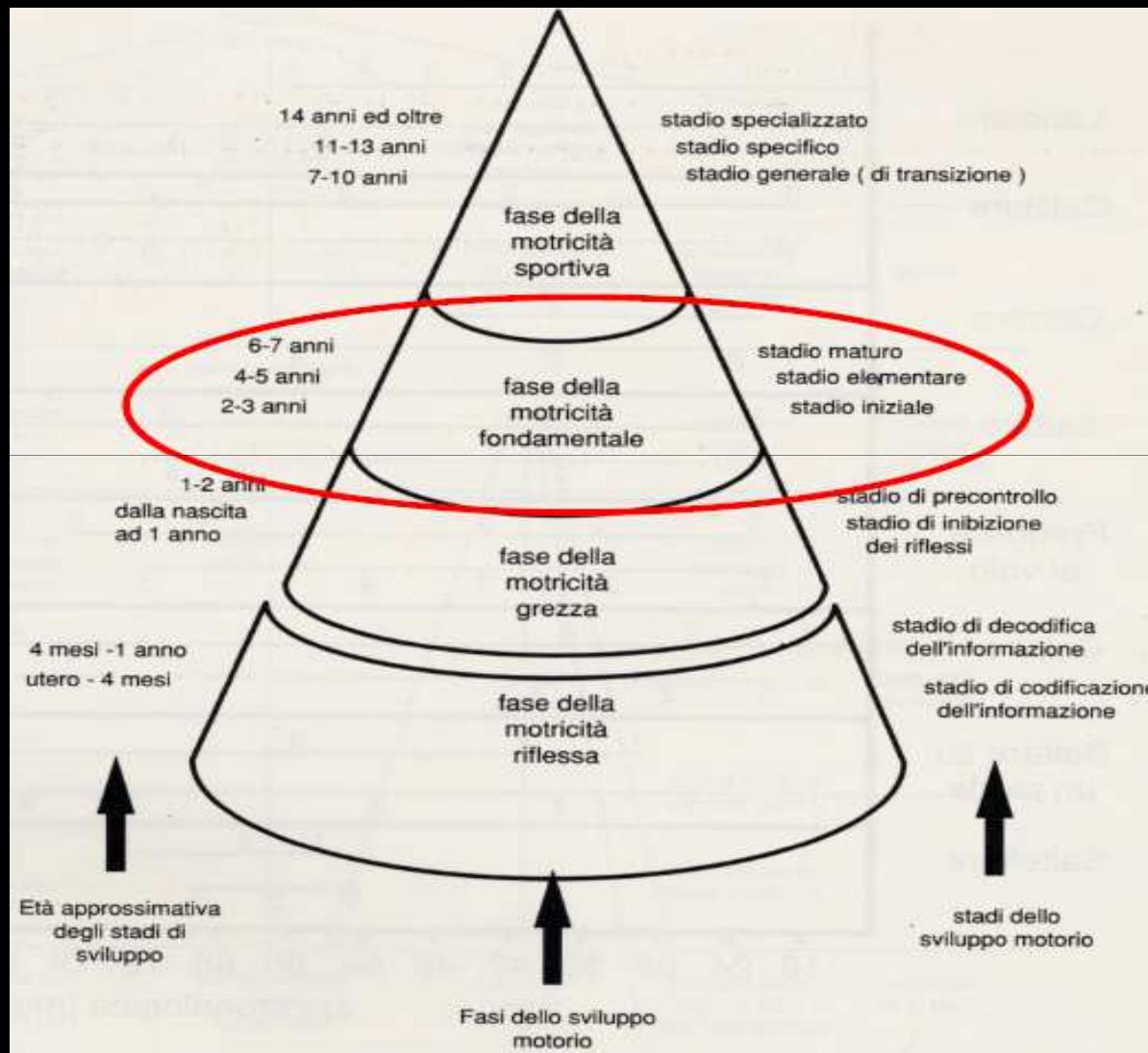
## Schemi motori

1 = immaturo  
2-3 = livelli intermedi  
4 = quasi maturo  
5 = maturo



# Fondamentali motori

## Schemi motori



Sardella F. Nuotare da 0 a 6 anni. La tecnica del nuoto. Dicembre 2005

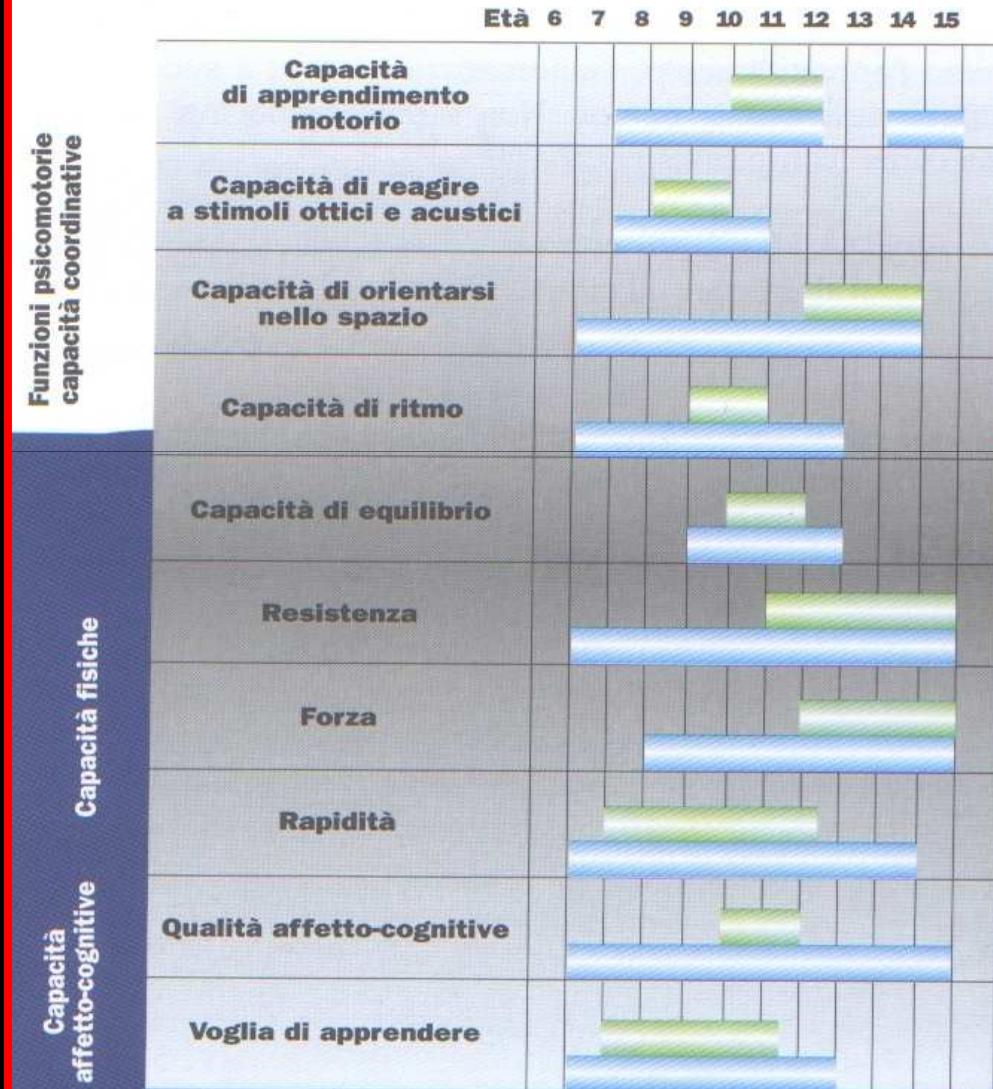
# Fondamentali motori

## 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 effettuato 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:**

**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**

## 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

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

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

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

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

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

# 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 effettuato 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 effettuato 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

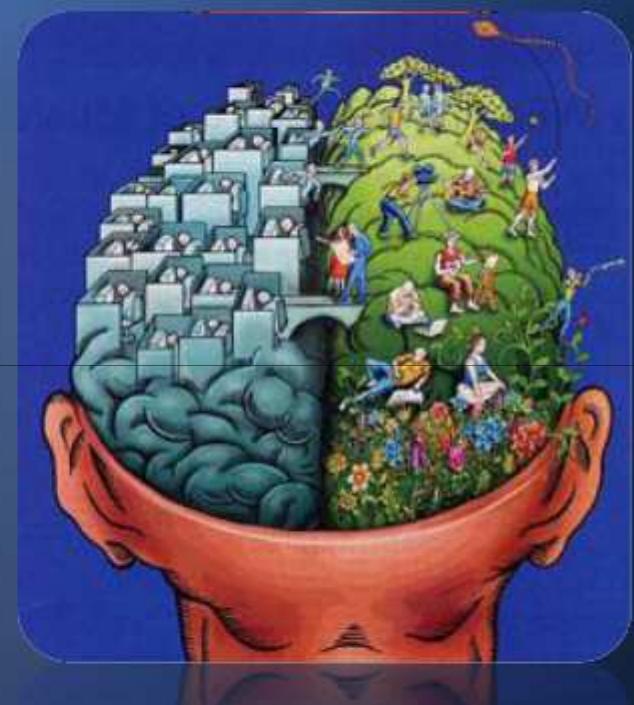
## ELABORARE LO SCHEMA CORPOREO

- Coglierlo 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 effettuato 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, proprioceuzione)
  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.**

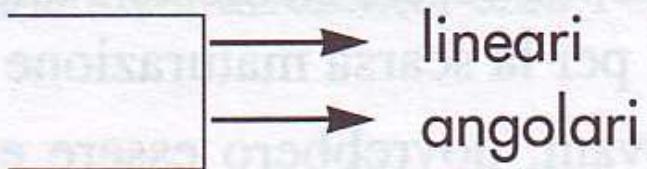
Attraverso la trasmissione di informazioni acustiche si può agire sul RITMO del movimento.

# 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:

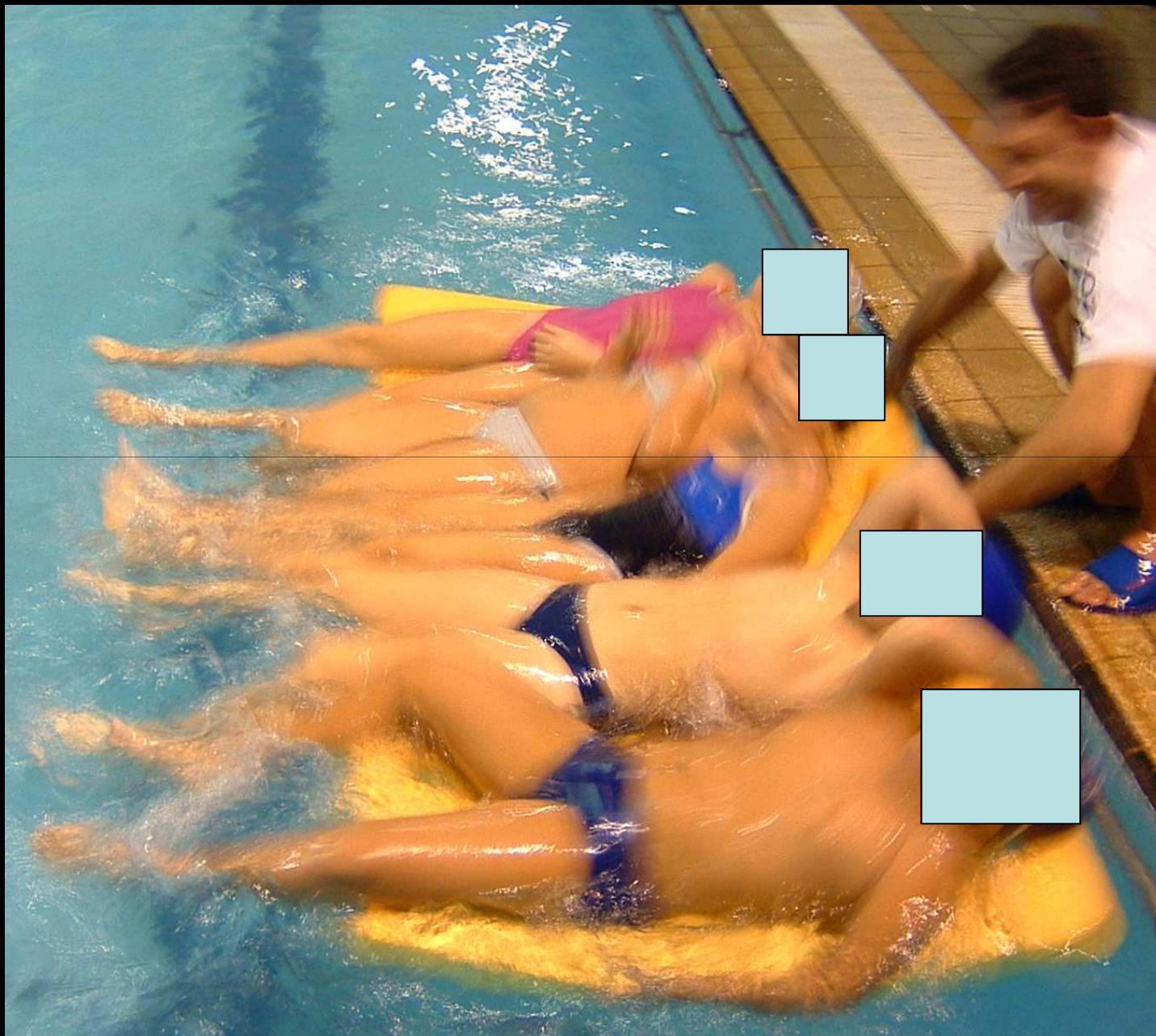
– SENSIBILITÀ:

Capacità di percepire anche le minime variazioni di equilibrio

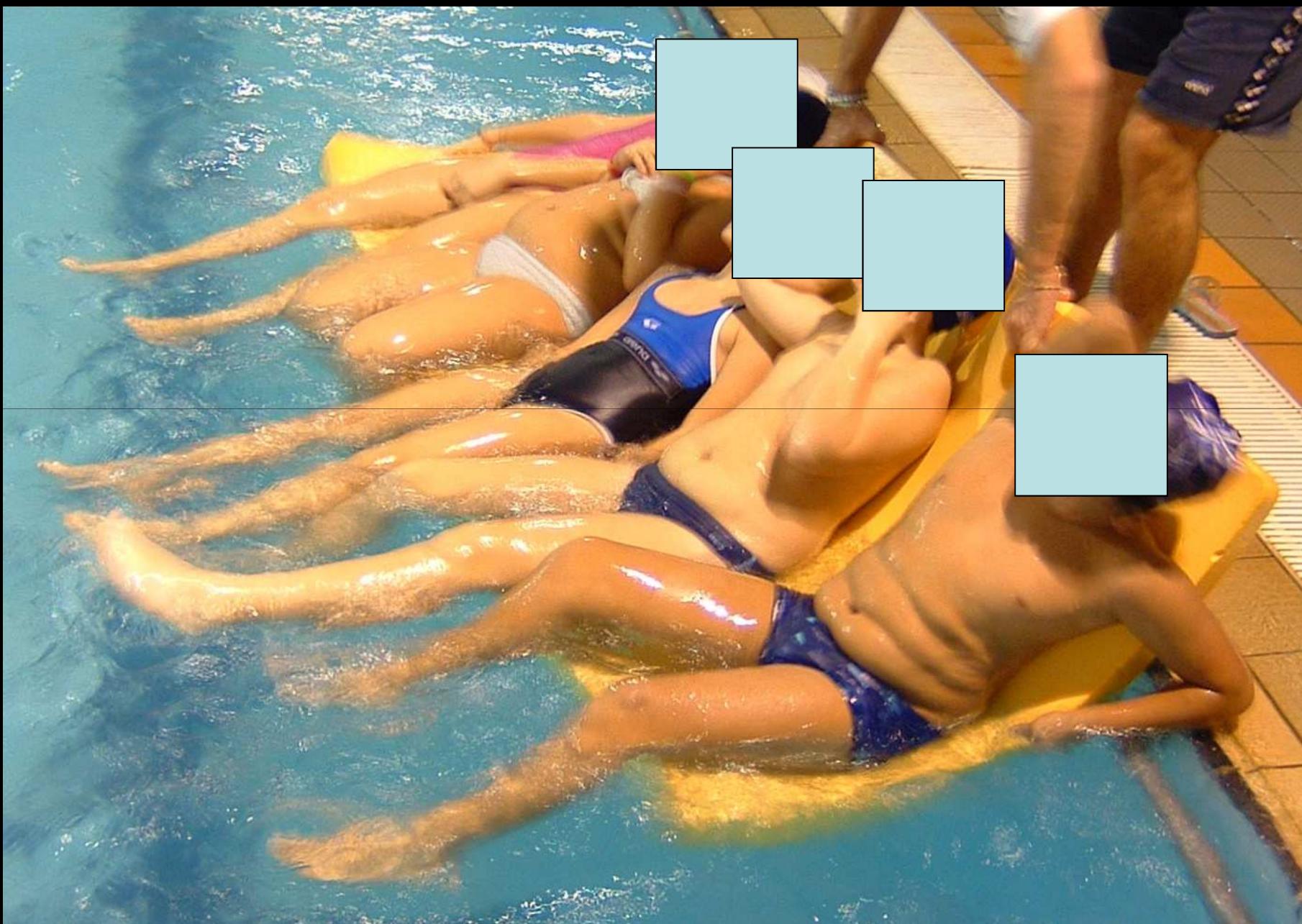
– STABILITÀ:

Capacità di ripristinare l'equilibrio dopo situazioni perturbanti.

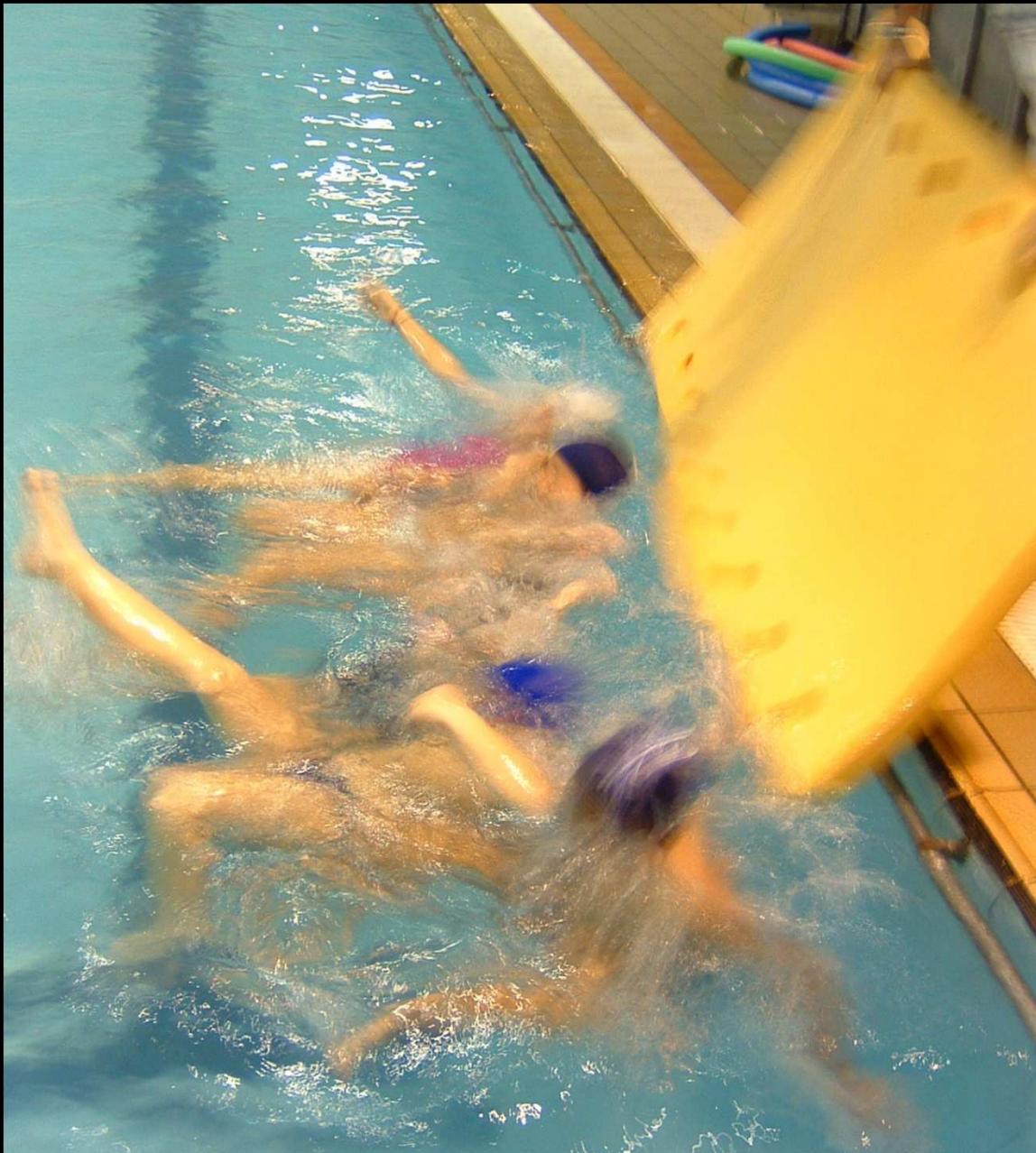
# Analizzatore labirintico



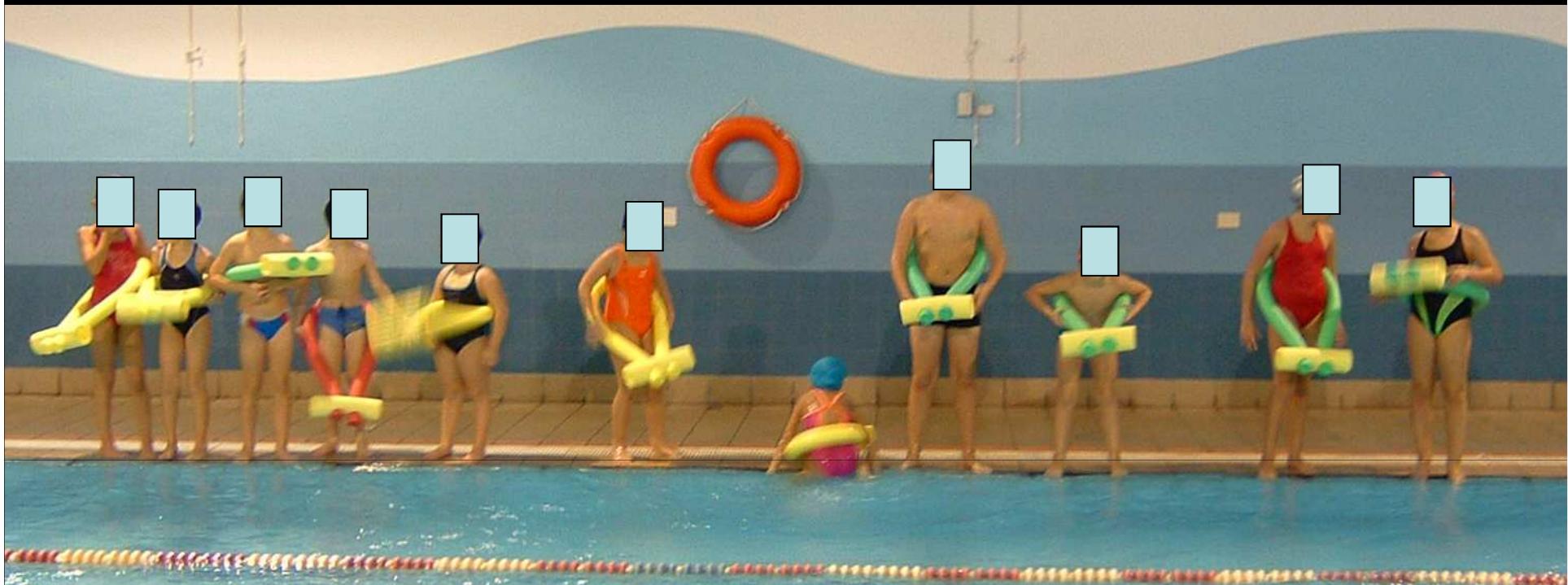
# Analizzatore labirintico



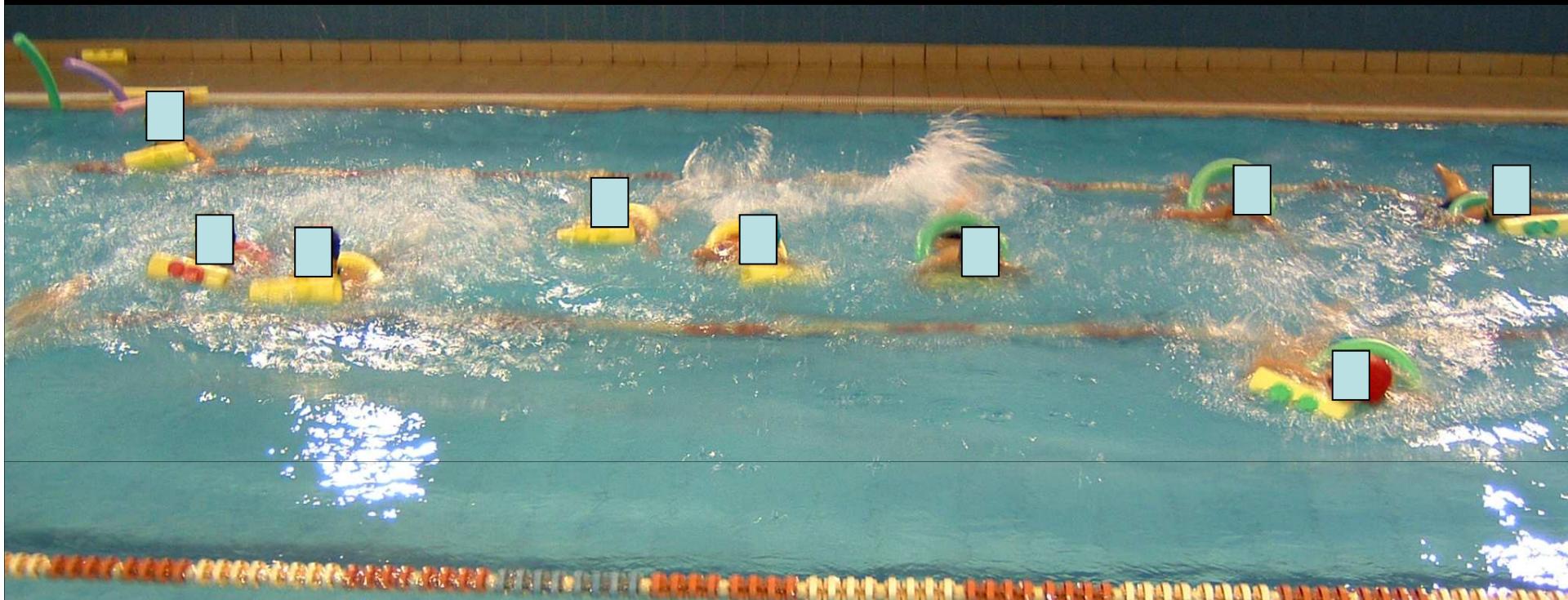
# Analizzatore labirintico



# Analizzatore labirintico



# Analizzatore labirintico



# Analizzatore cinestesico

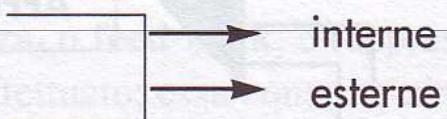
DETTO ANCHE ANALIZZATORE MOTORIO, SI SERVE DEL SISTEMA PROPRIOCETTIVO (Fusi neuromuscolari e organi tendinei) PER ELABORARE LE INFORMAZIONI RELATIVE AL MOVIMENTO.

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.

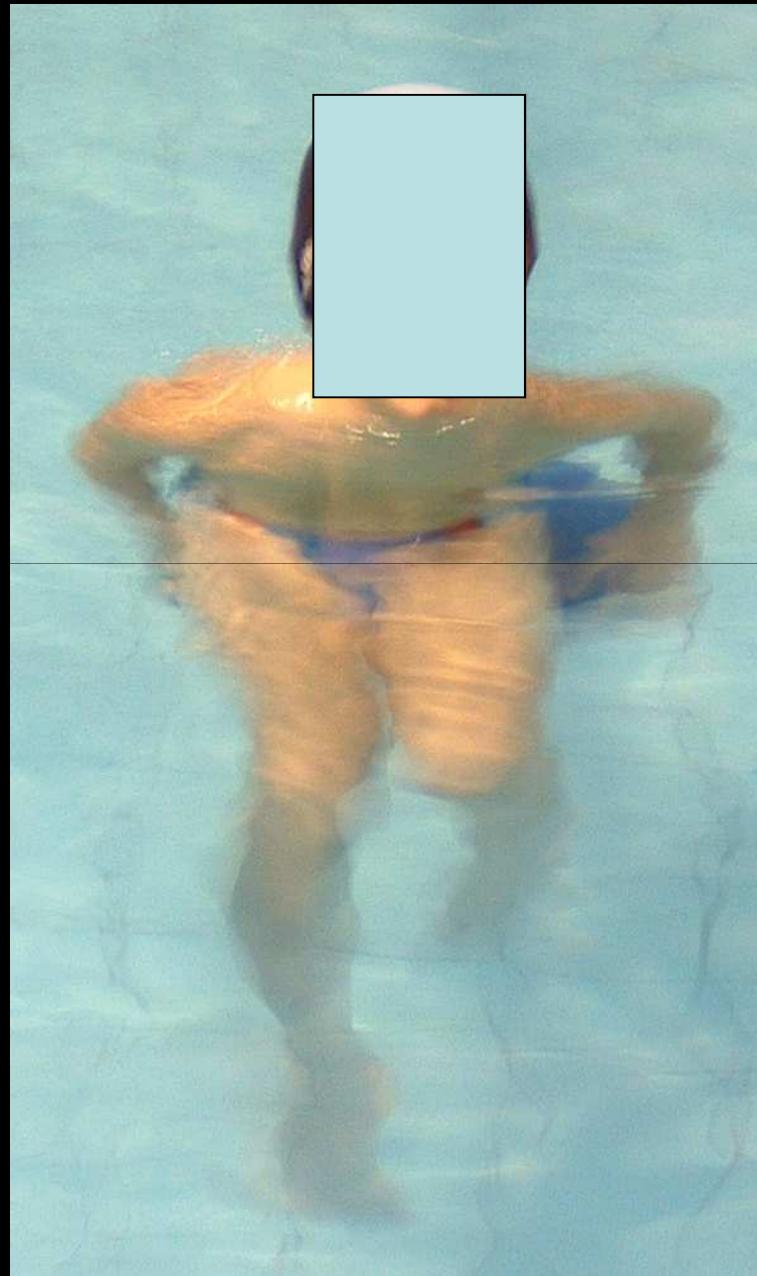
DIREZIONE - DISTANZA - VELOCITÀ di un oggetto vengono discriminati mediante l'analizzatore cinestesico.

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

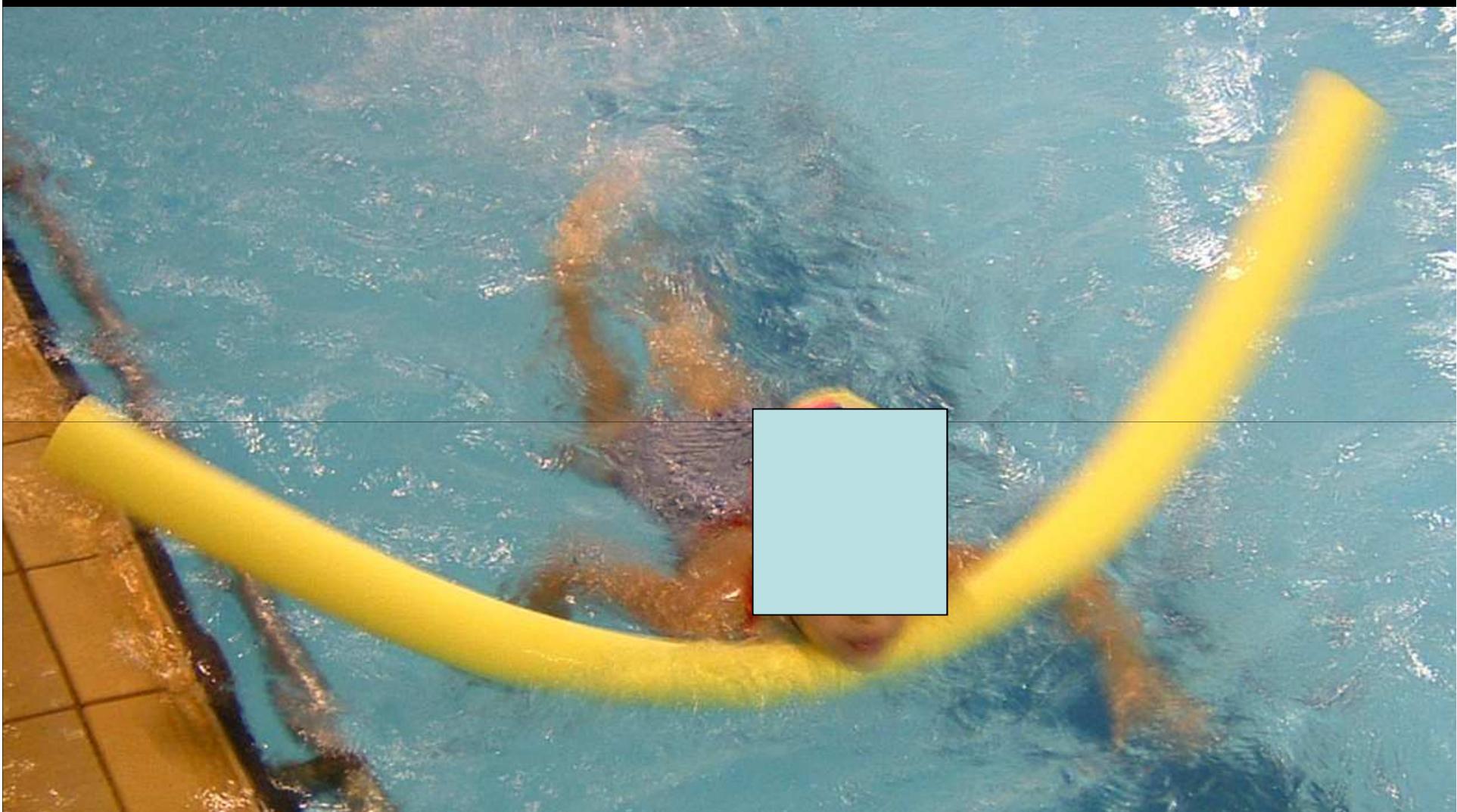
# Analizzatore cinestesico



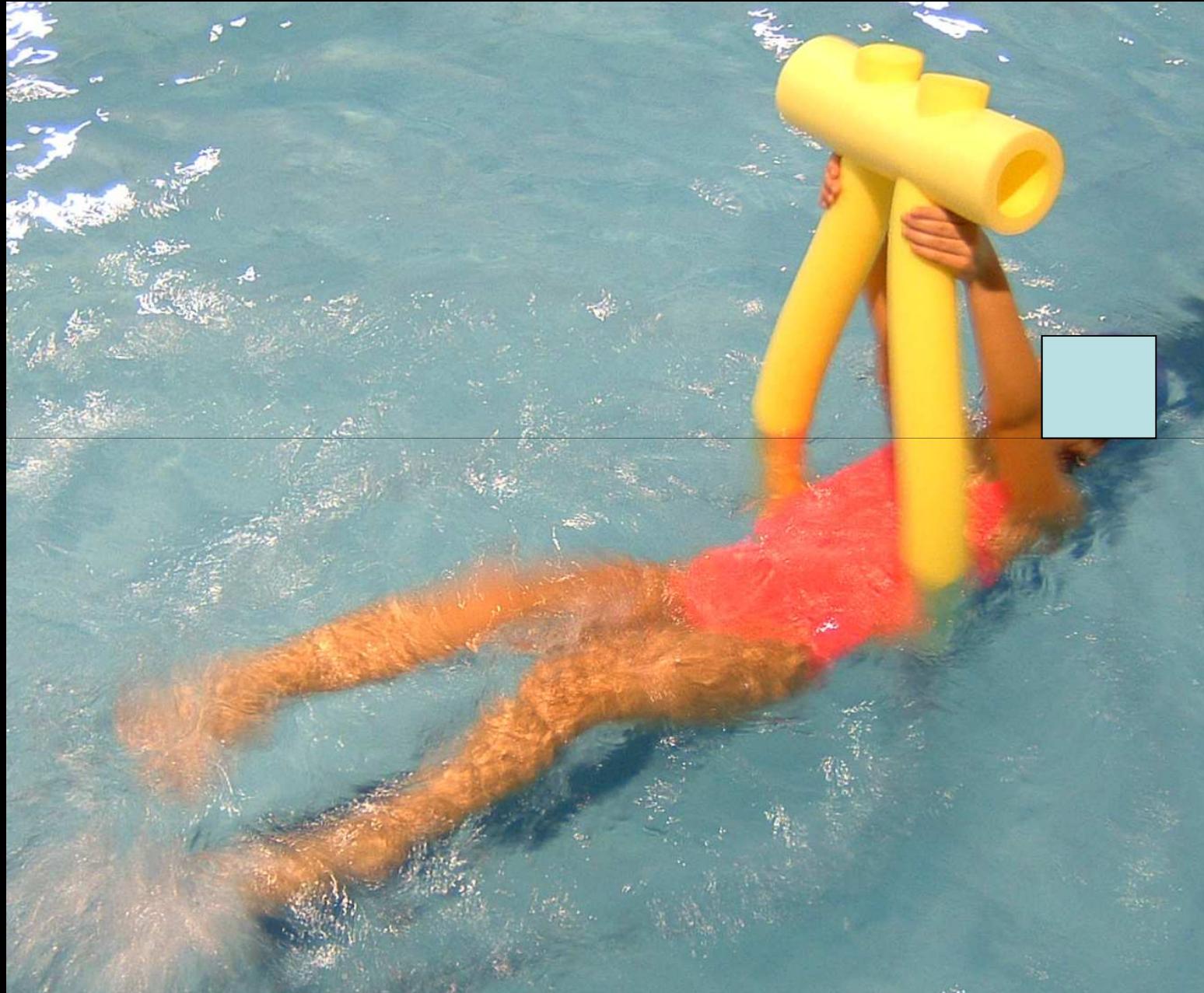
# Analizzatore cinestesico



# Analizzatore cinestesico



# Analizzatore cinestesico



# Analizzatore tattile

**PERCEPISCE LE INFORMAZIONI TATTILI MEDIANTE:**

- Pressocettori
- Termocettori
- Noicettori

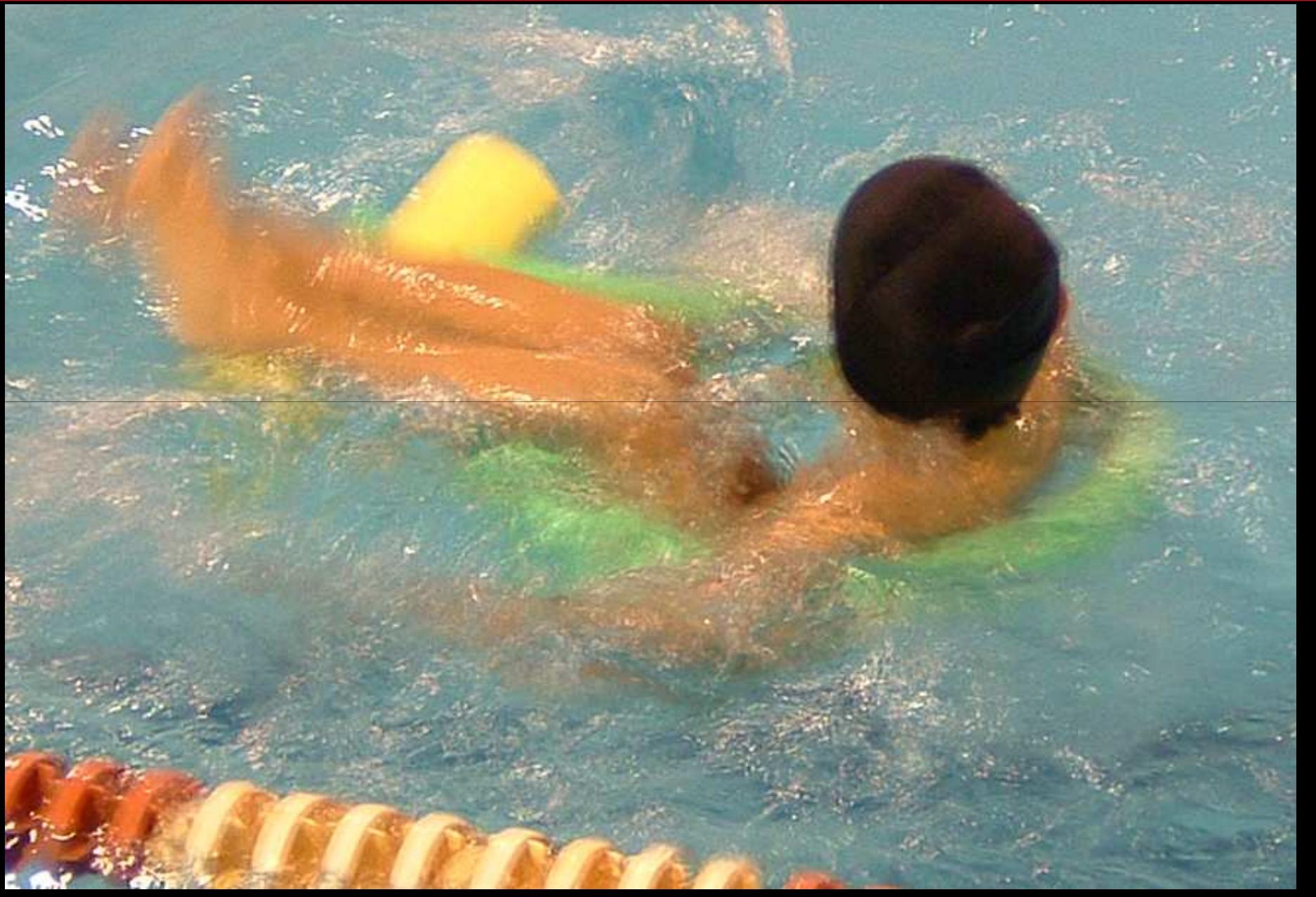
**LE INFORMAZIONI TATTILI**

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

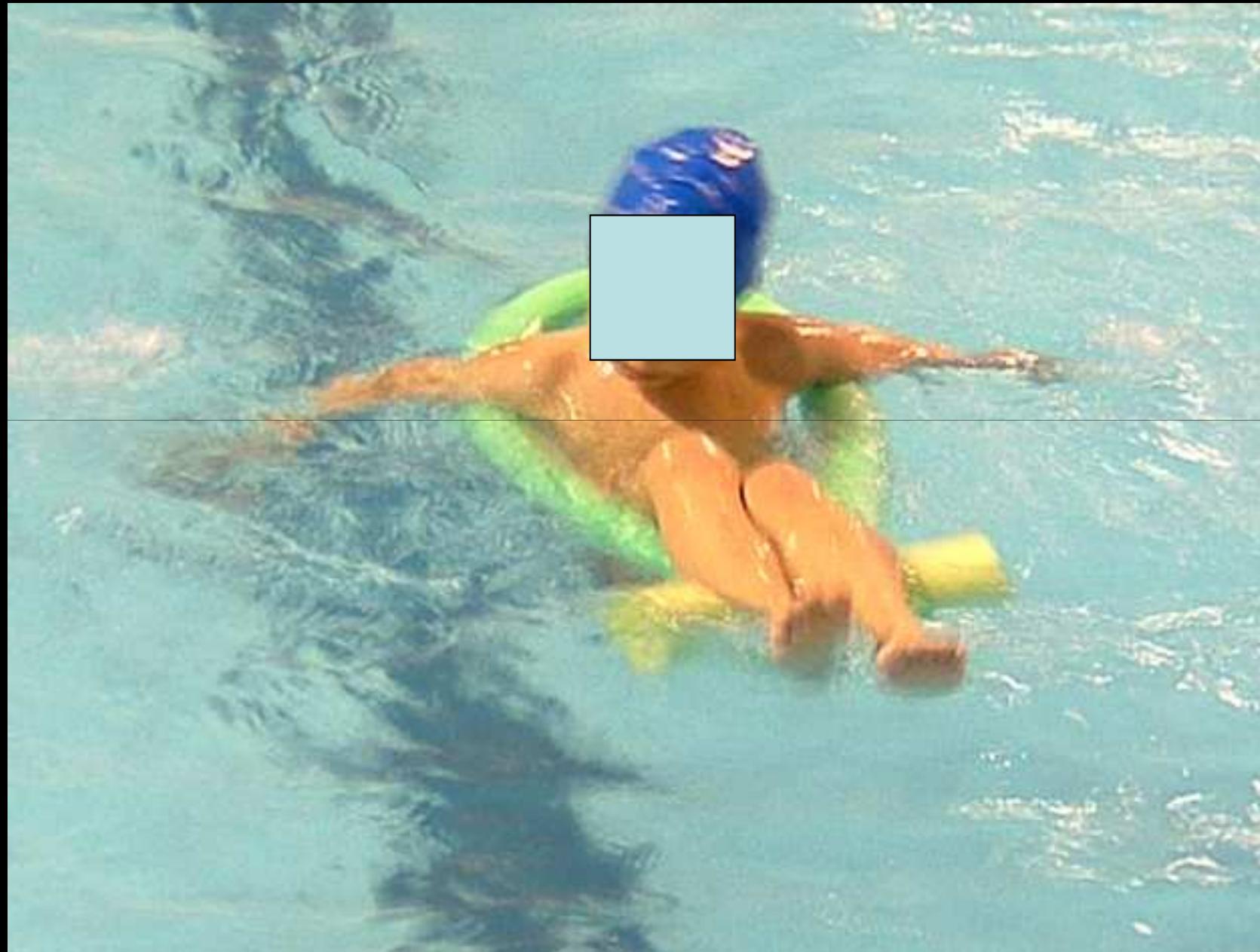
**N.B.**

Esso assume nel nuoto una notevole importanza!

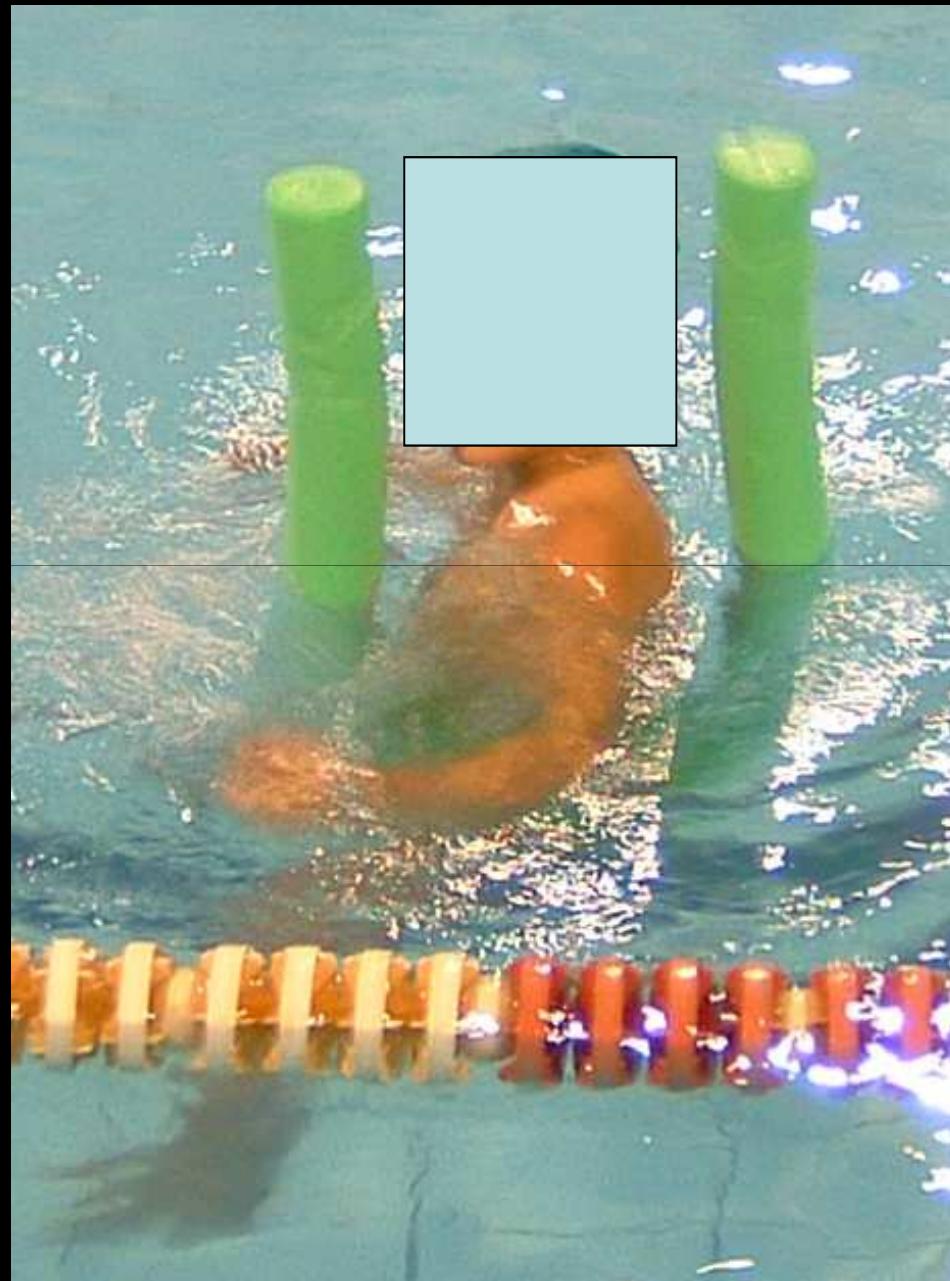
# Analizzatore tattile



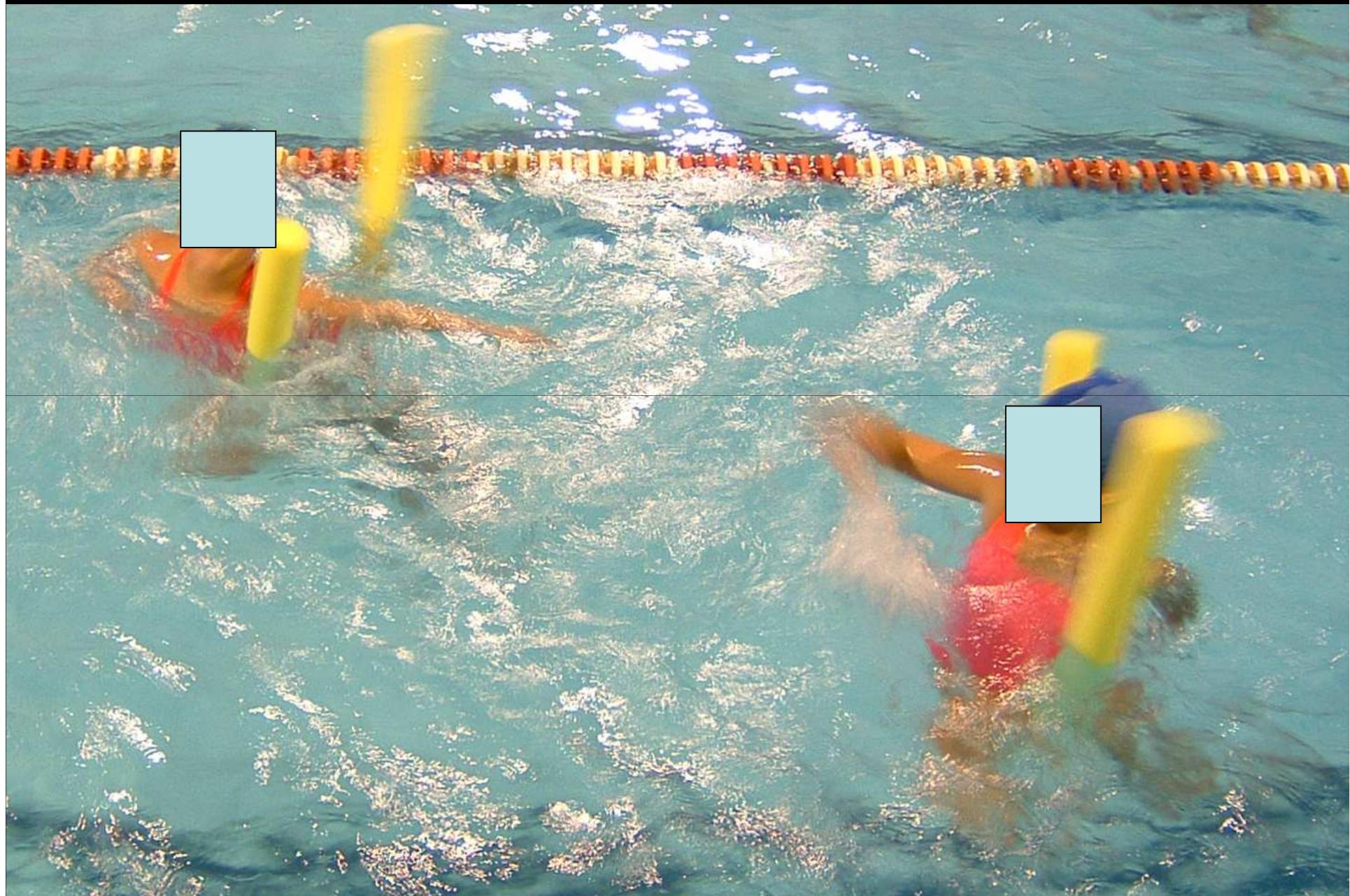
# Analizzatore tattile



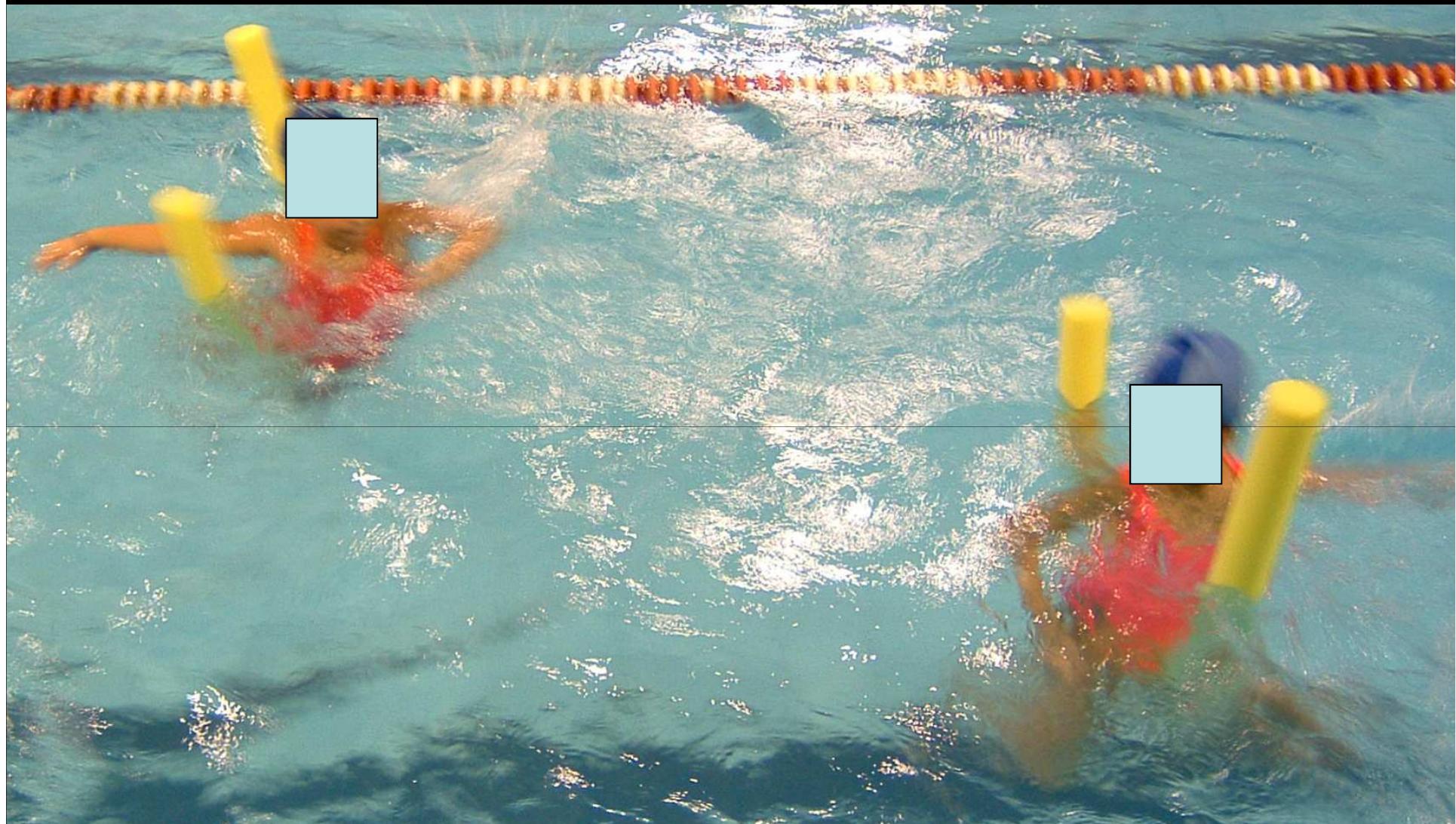
# Analizzatore tattile



# 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



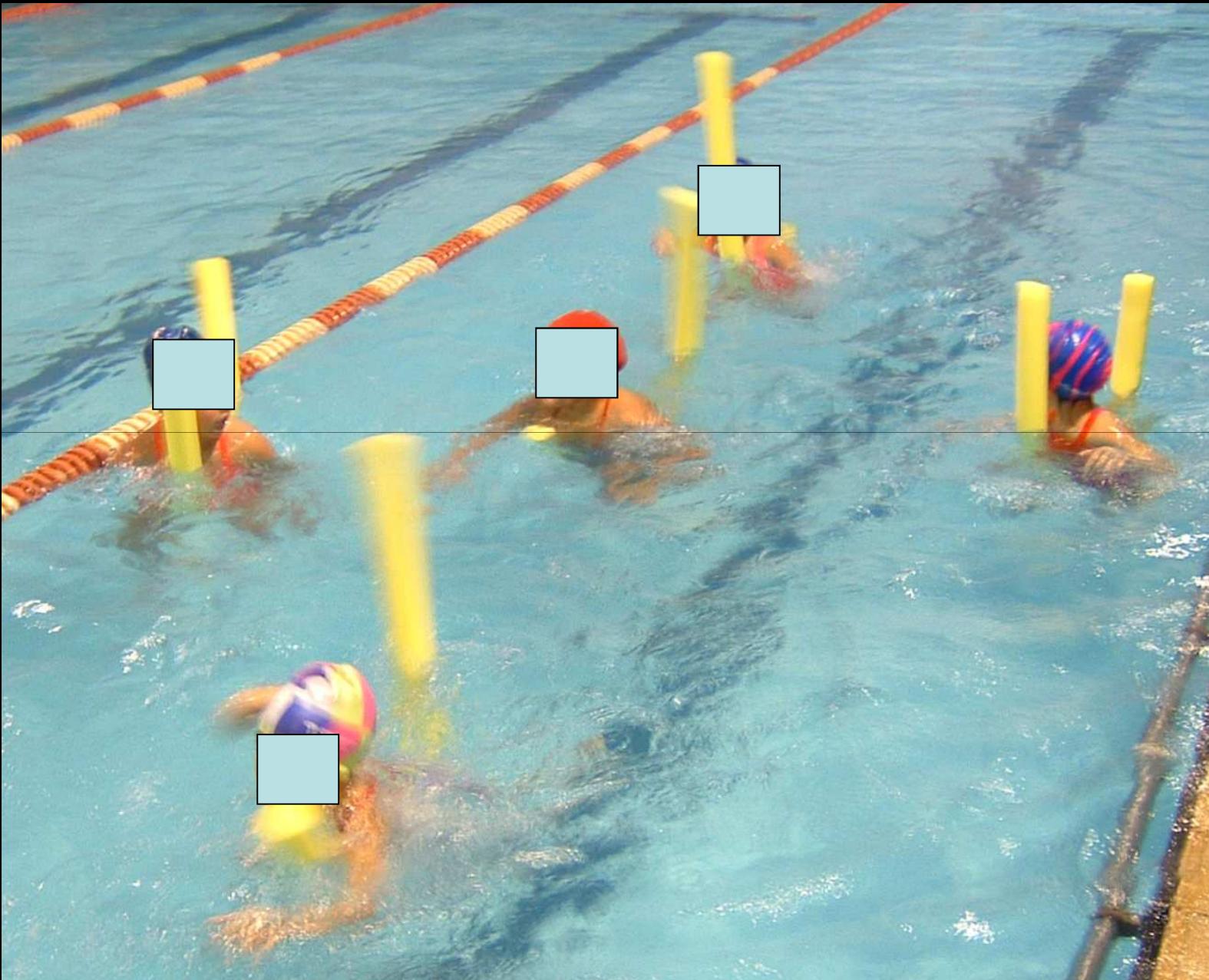
# Attività acquatiche

## Gioco

E' importante tenere in considerazione che...

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

# Acquagiocando



# Acquagiocando



# Acquagiocando

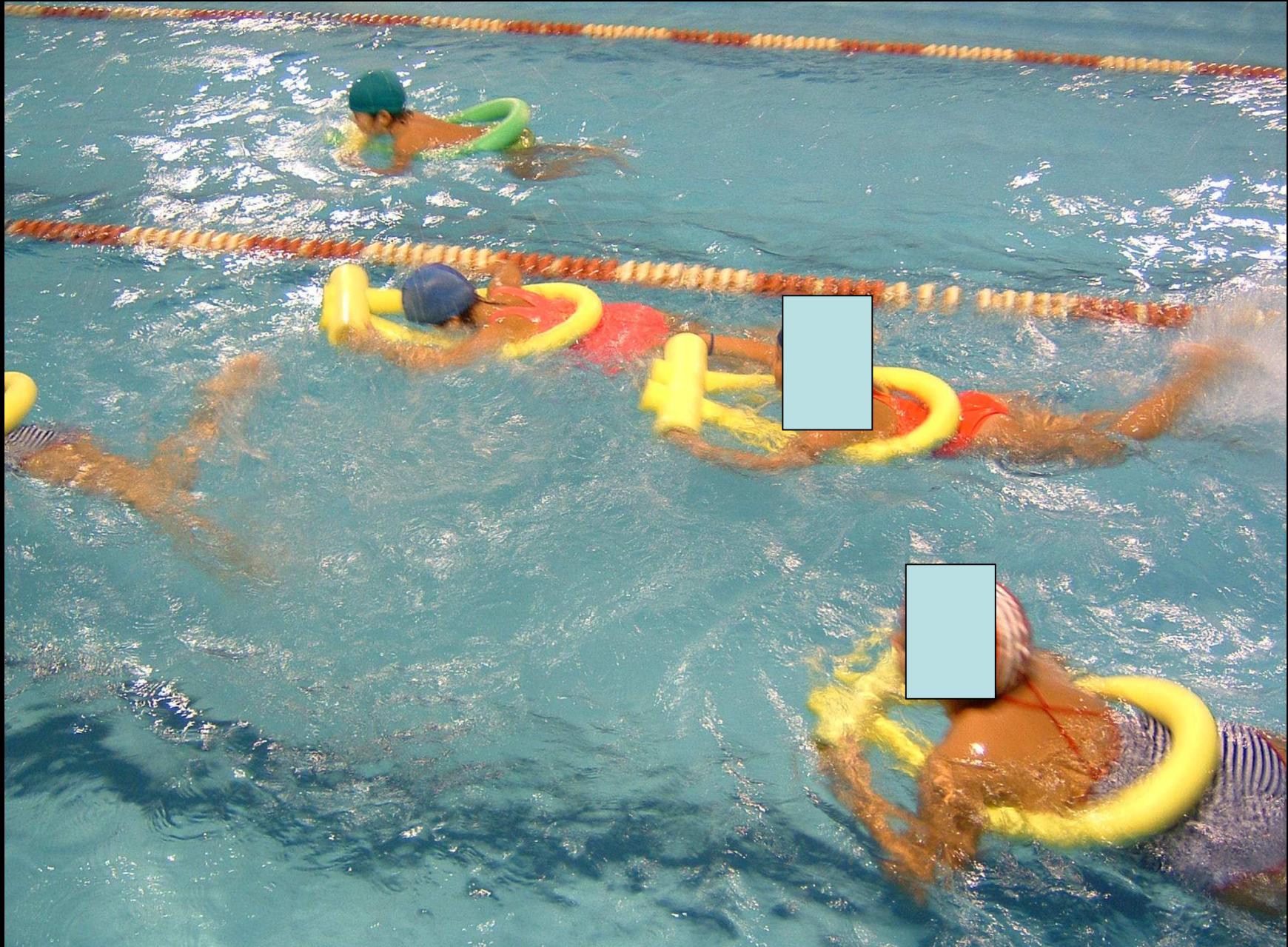
## FABULAZIONE

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

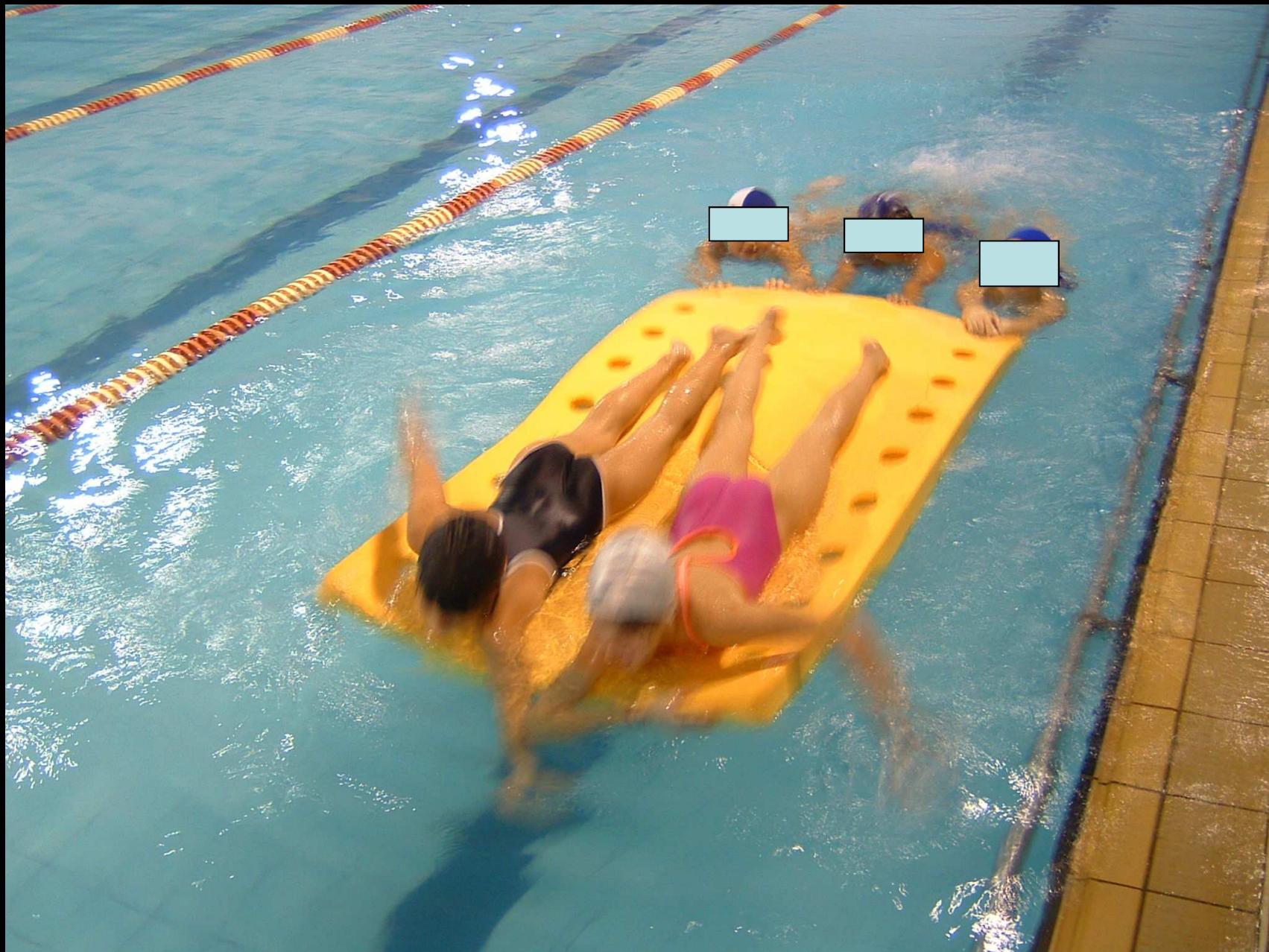
Gli strumenti di lavoro (giocattoli) assumono nell’immaginario infantile colori e funzioni fiabesche (il tappeto: battello da riconoscione) “gioco simbolico”

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

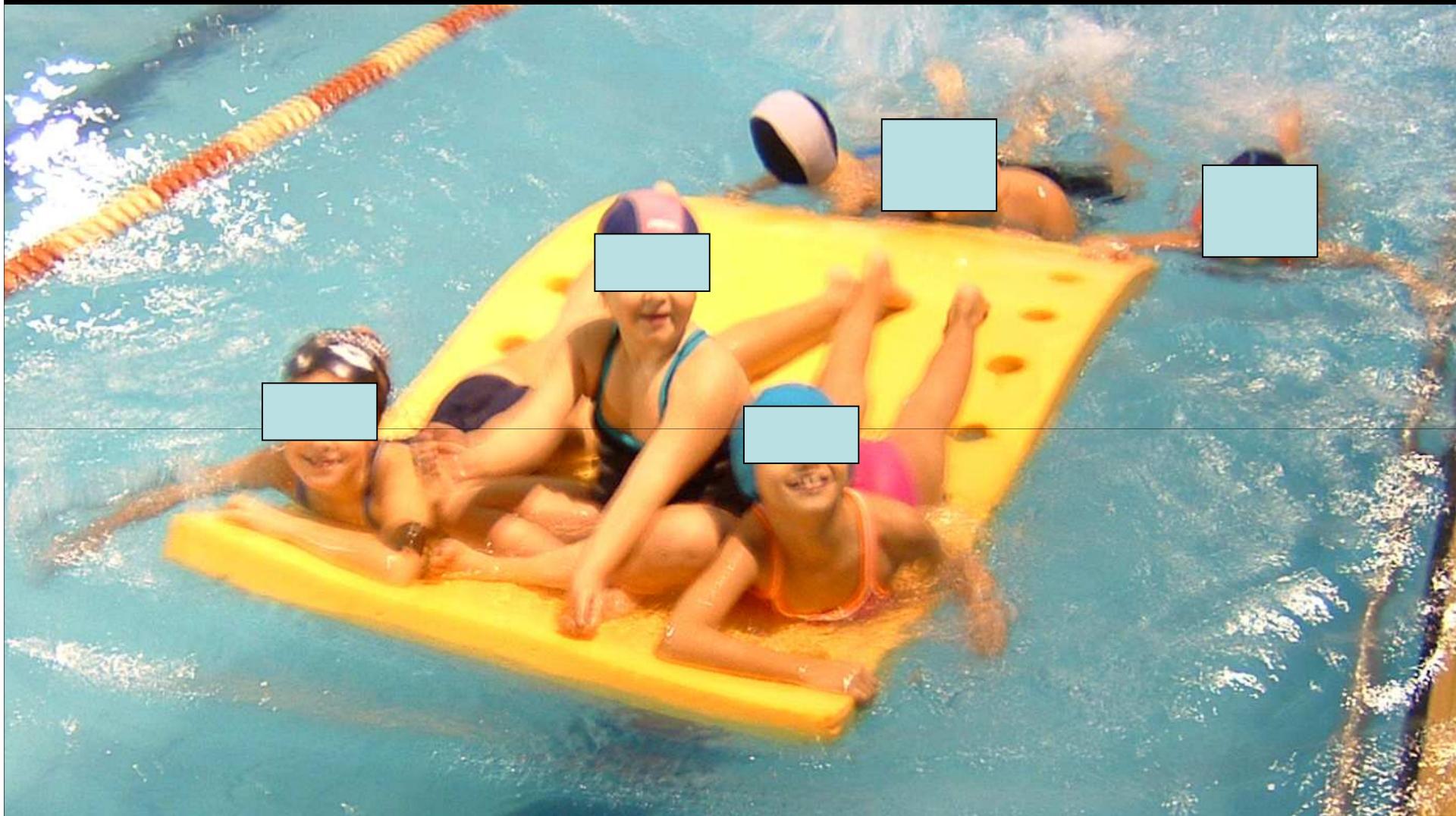
# Acquagiocando



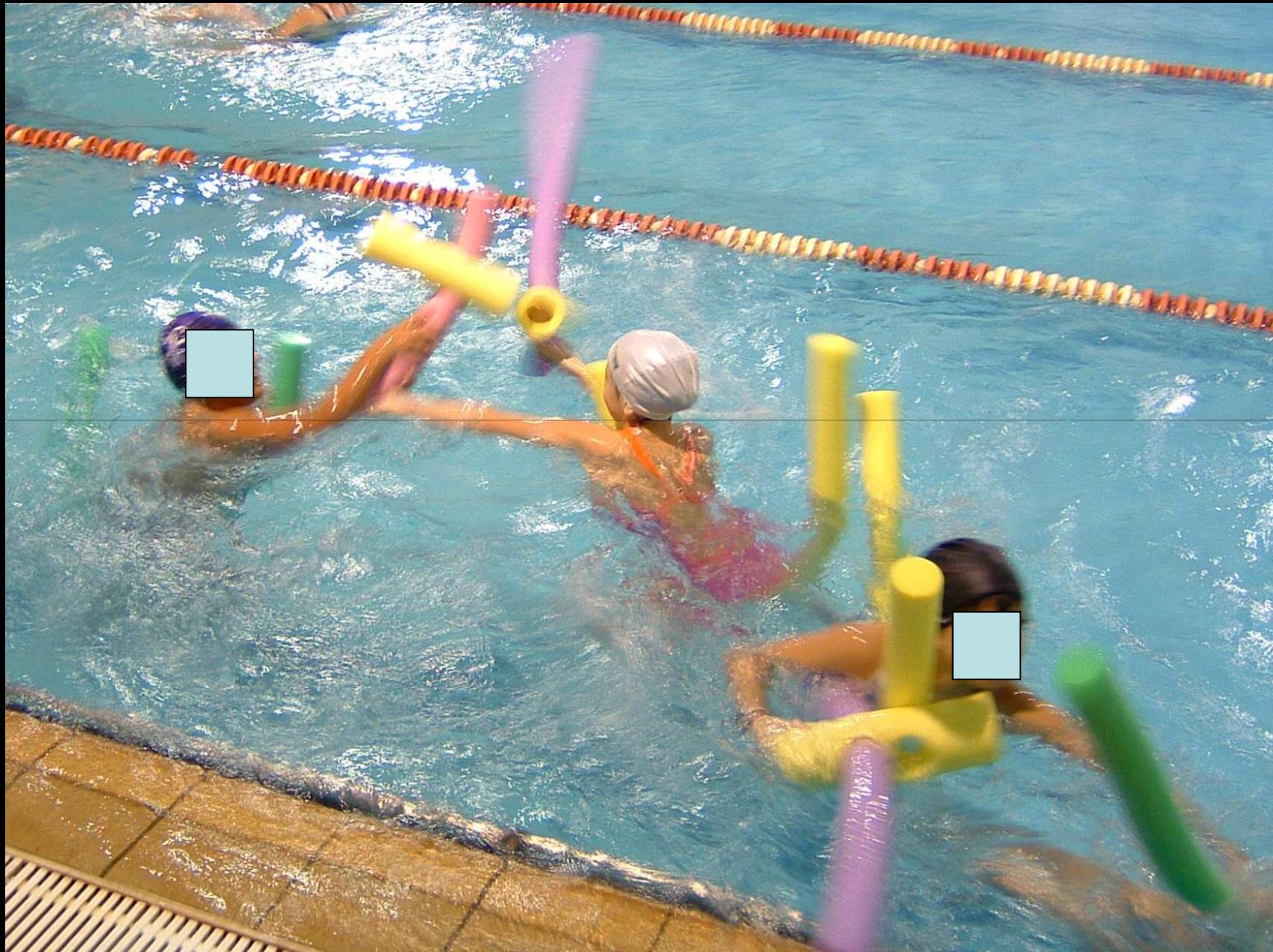
# Acquagiocando



# 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  
(Pubertà) Anni 10-14  
femmine*  
*Anni 12-16  
maschi*  
*Anni 15-20*
- *Turgor tertius  
(Adolescenza)*

# Accrescimento neurologico

## Automazione e accrescimento

**Gli automatismi primari si completano  
nell'adolescenza addattandosi 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)

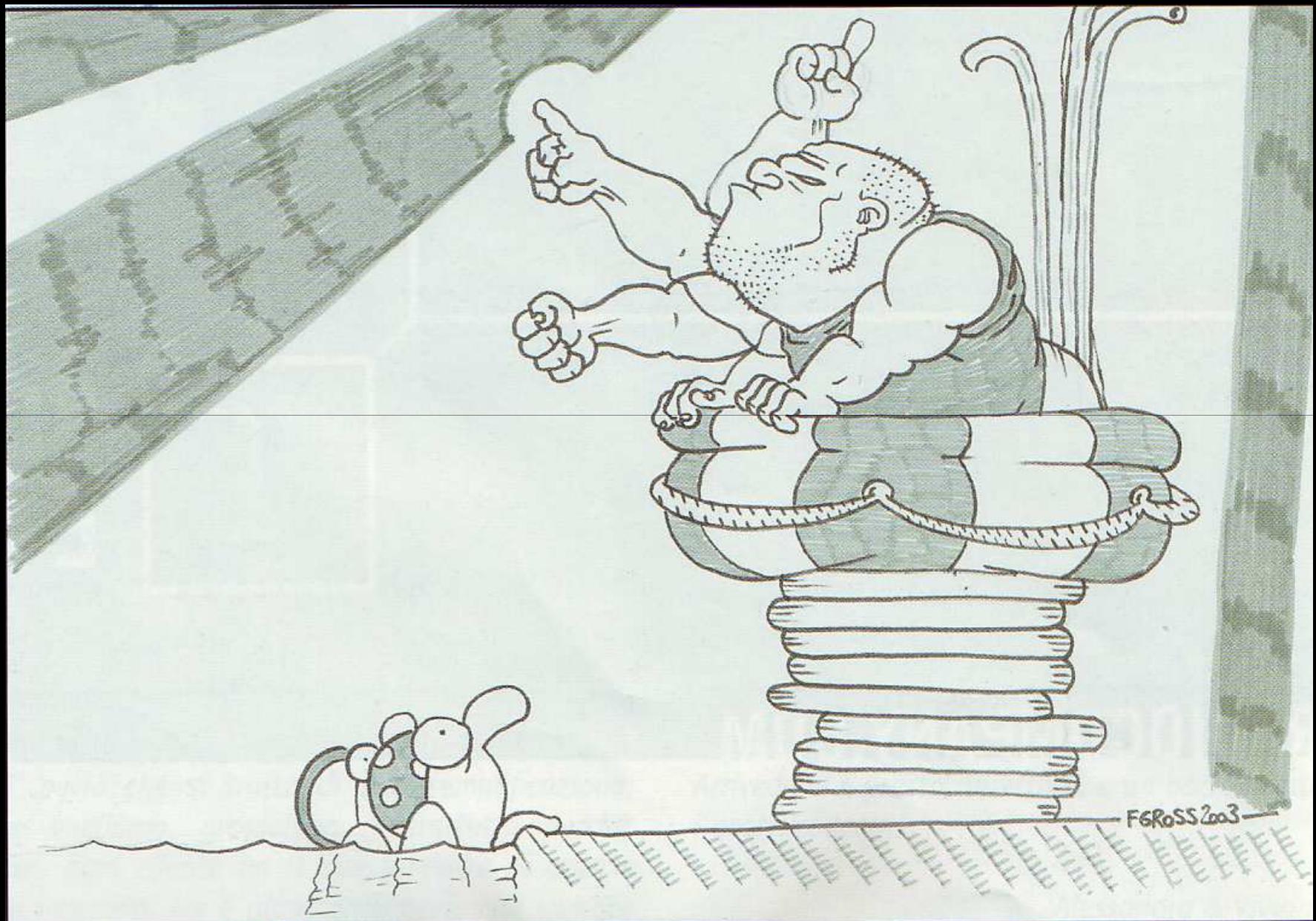
**D - La ripetizione meccanica di abilità ben automatizzate non sviluppa le capacità coordinative.**

# Attività acquatiche

---

**L'istruttore e L'ISTRUTTORE**

# L'istruttore



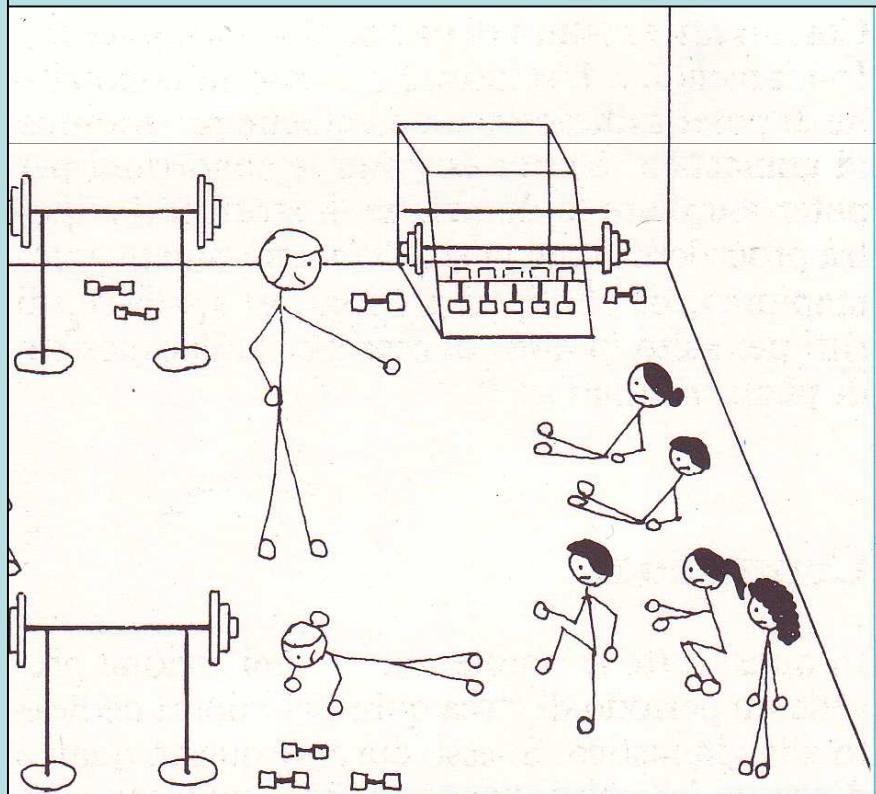
# L'istruttore

**“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

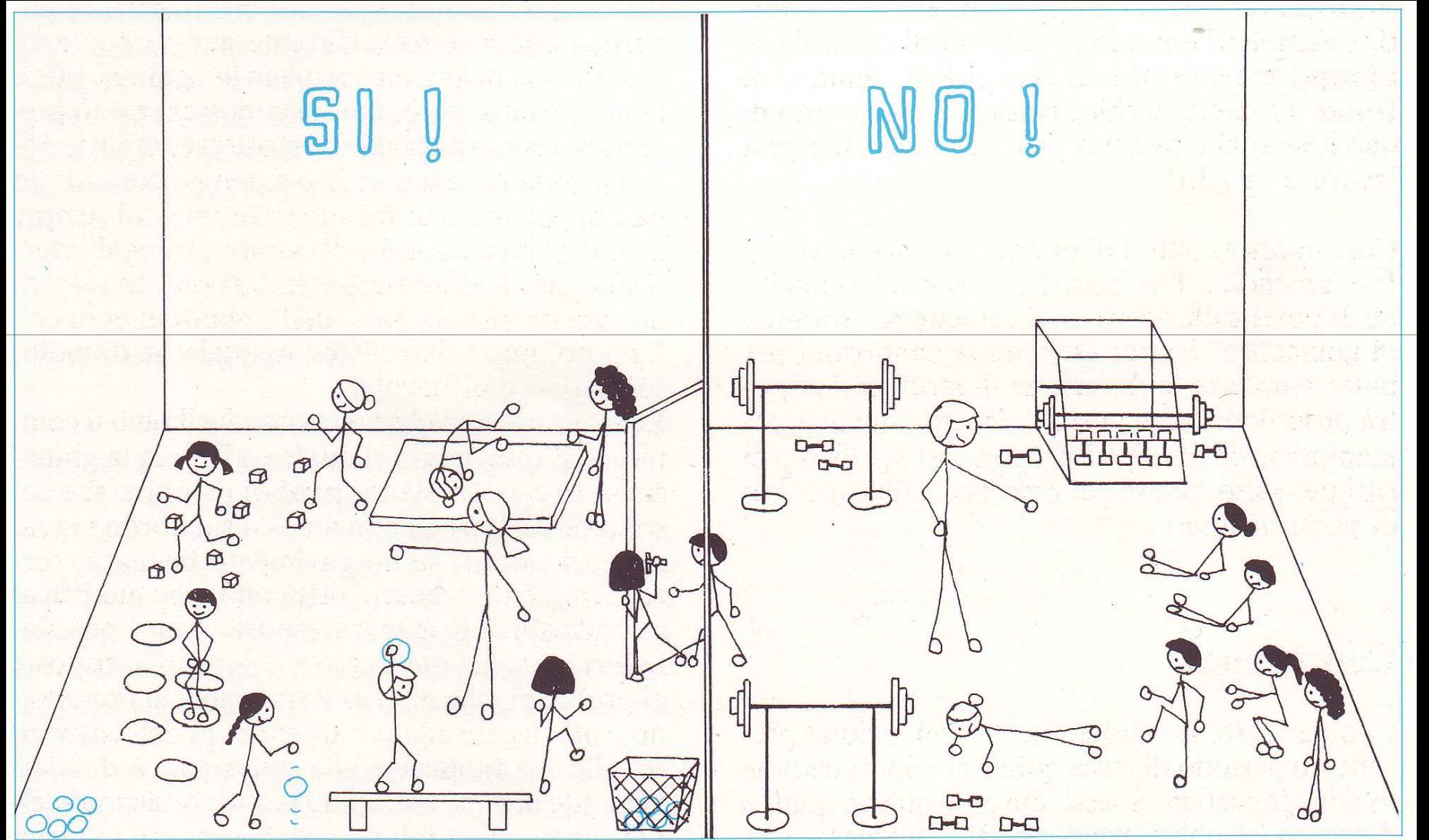
**“Più gli allievi  
sono giovani,  
più compren-  
dono meglio  
un esempio  
pratico di mille  
spiegazioni  
teoriche”**

# 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 po

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

P  
c'è  
ma per  
sperimentare

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

“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*”

Il miglioramento delle

percettive

e

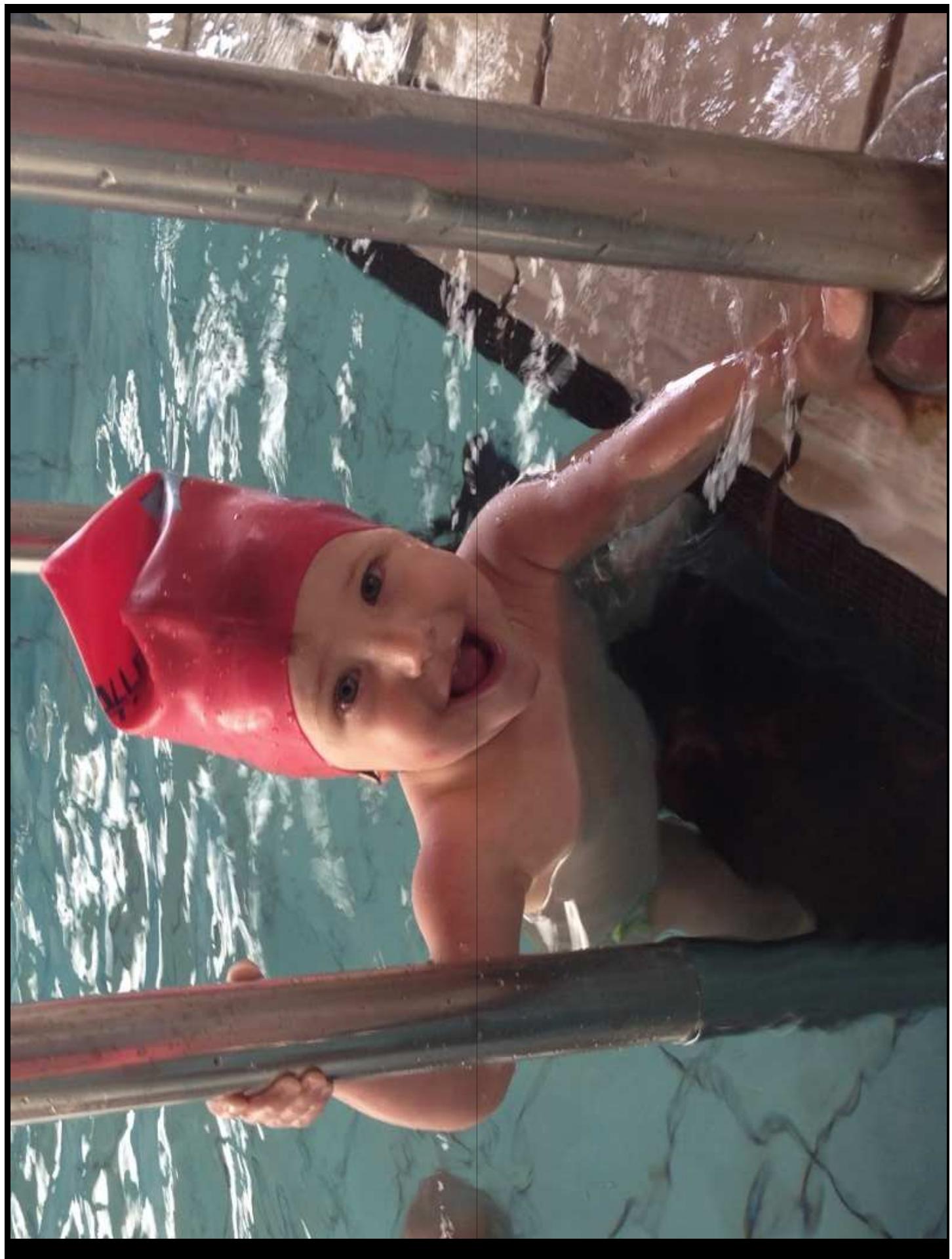
attività

sono

to

atori





# 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**