

Riccardo Partinico

PSICOMOTRICITÀ

METODO "ALFA-KINES"



*“Con te mi spediva il vecchio Peleo,
mi t’affidò per tale intento, ch’io t’insegnassi,
e di discorsi tu fossi artiero e autore di gesta.”*

**DA CIRCA 3 MILIONI E 800.000 ANNI
CAMMINIAMO, CORRIAMO, SALTIAMO, CI ARRAMPICHIAMO.
PROGETTIAMO, COSTRUIAMO ED ADOPERIAMO ATTREZZI.**



LUCY: 3.200.000 di anni
Etiopia



Impronte di piedi umani:
3.800.000 di anni - Tanzania



3.300.000 di anni - Etiopia

**DALLA PIETRA APPUNTITA
ALLE ARMI NUCLEARI,**

**DALLA CAPANNA
AI GRATTACIELI,**

**DAI SEGNALI DI FUMO
ALLO SMARTPHONE;**

**LE IDEE DELL'UOMO
CAMMINANO SULLE SUE
GAMBE RIMANENDO
IMPRESSE NEL SUO DNA.**



Nel ventre materno il bambino percepisce i suoni, si raggomitola, tira calci e pugni. Nel primo anno di vita afferra gli oggetti e li lancia; striscia a terra, gattona ed inizia a camminare.



La psicomotricità è una disciplina educativa nata in Francia all'inizio degli anni '60 e che si è diffusa in tutta Europa. Considerata la continua evoluzione tecnologica e ambientale, gli Studiosi di attività motorie e sportive sono costretti, continuamente, a sperimentare nuove metodologie di insegnamento e adeguare i contenuti dell'allenamento. Con il termine "Psicomotricità" si intende un insieme di attività motorie che utilizzano come principale strumento il gioco per stimolare nei bambini lo sviluppo della personalità, intesa come unità di corpo, mente, percezioni ed emozioni. La psicomotricità è rivolta principalmente al mondo dell'infanzia, nel quale, il linguaggio corporeo, importante quanto il linguaggio verbale, diventa strumento di comunicazione, aumenta l'autostima e la concentrazione. Tra i tanti obiettivi educativi da raggiungere nell'ambito di un qualsiasi Progetto di Psicomotricità, un obiettivo che non può essere tralasciato, visto l'aumento di problematiche relative alla dislessia, alla disgrafia, ai disturbi del linguaggio e del comportamento, è quello di progettare e programmare un piano di attività dove il **linguaggio verbale** ed il **linguaggio corporeo** si coadiuvano. Il Metodo denominato "**ALFA-KINES**", ideato a Reggio Calabria dal Prof. Riccardo Partinico, Docente di Scienze Motorie e Sportive è stato sperimentato con ottimi risultati in diverse scuole primarie della stessa città. Sono stati individuati, oltre agli obiettivi educativi generali, alcuni obiettivi specifici da raggiungere nelle proposte di attività motoria indirizzate ai bambini dai 3 ai 5 anni ed anche ai bambini di età superiore ai quali è stata diagnosticata una delle suddette patologie. Esercizi che utilizzano lettere, parole e numeri, abbinandoli al movimento e che stimolano i bambini a memorizzare espressioni verbali e motorie.

Il Metodo “ALFA-KINES” è un sistema di allenamento sperimentale. Esso è destinato ai bambini che frequentano la scuola dell’infanzia e la scuola primaria, quindi, si sviluppa durante l’arco d’età 3/11 anni, distinto in tre fasce: 3/5 anni, 6/8 anni e 9/11 anni.

Il Metodo “ALFA-KINES”, oltre a migliorare le capacità motorie dell’allievo, impegna e stimola quelle aree del cervello che controllano, regolano ed organizzano la comprensione e l’espressione del linguaggio.

Il Metodo “ALFA-KINES” per raggiungere gli obiettivi, utilizza le lettere dell’alfabeto ed i numeri decimali e li abbina ad esercizi ginnici o giochi. Le lettere, i numeri e le parole diventano un tutt’uno con il movimento determinando un senso all’agire. In una lezione della durata di 50/60 minuti, è consigliabile che queste esercitazioni siano proposte per 20 minuti nella fascia 3/5 anni, 15 minuti nella fascia 6/8 anni e 10 minuti nella fascia 9/11 anni.

Gli attrezzi adoperati nelle attività programmate nel Metodo “ALFA-KINES” hanno la forma delle immagini interiorizzate nel DNA dell’uomo e stimolano le idee che hanno accompagnato la sua evoluzione. La progettazione, la realizzazione e l’utilizzo di attrezzi, quali il bastone (sostituito da un tubo di spugna), la pallina di spugna, il cerchio di plastica, la corda e la spalliera o il quadro svedese (sostituiscono gli alberi sui quali i nostri antenati si arrampicavano) per svolgere percorsi, circuiti e giochi che stimolano le proprie emozioni, anche conflittuali, e consentono di elaborare nuove strategie per appropriarsi di quelle abilità che soddisfano i bisogni primari.

Gli obiettivi specifici del Metodo “ALFA-KINES” sono i seguenti:

- 1) comprensione ed utilizzazione delle linee, delle forme e degli spazi abbinati al movimento;
- 2) conoscenza ed utilizzazione delle lettere dell’alfabeto e dei numeri abbinati al movimento;
- 3) conoscenza ed utilizzazione dei segmenti corporei;
- 4) comprensione del fenomeno della respirazione;
- 5) miglioramento delle capacità espressive (verbali e corporee);
- 6) miglioramento delle capacità di memorizzazione.

ESEMPIO DI UN ESERCIZIO DEL METODO “ALFA-KINES”:

1) ANTILOPE:

corsa calciata dietro
a ginocchia basse;

2) ZEBRA:

corsa a ginocchia alte avanti;

3) GIRAFFA:

corsa calciata avanti a gambe tese;

4) PASSEROTTO:

saltelli a piedi pari uniti;

I BAMBINI DEVONO ESEGUIRE L’ESERCIZIO DENOMINATO “ANTILOPE” SVOLGENDO QUATTRO MOVIMENTI RITMATI DI CORSA CALCIATA DIETRO E, A CIASCUN MOVIMENTO, DEVONO ABBINARE, RIPETENDOLE, LE SILLABE
AN - TI - LO - PE
L’ESERCIZIO SI DEVE SVOLGERE 4 VOLTE LUNGO UNO SPAZIO DI 8 METRI CIRCA

Sarà l’Istruttore che dovrà individuare i contenuti del Progetto Motorio, in relazione all’età degli Allievi, al loro grado di maturazione ed agli spazi disponibili. Da considerare che i nostri predecessori, senza approfondite conoscenze scientifiche, hanno ideato negli anni ’50, numerosi giochi tradizionali o esercizi che, ancora oggi, sono molto validi da riproporre alle nuove generazioni, vedi il “Campanaro”, “Acchiapparella”, “Mosca Cieca”, “Uno, Due, Tre... Stai Là! (trasformato in “Stella” per abbreviare), “Giro-giro-tondo”, “Cavallina” ...

Lo sviluppo motorio

La fase evolutiva incomincia dal momento del concepimento e tutto ciò che avviene prima della nascita dipende esclusivamente da fattori ereditari.

Tra gli aspetti motori più rilevanti del periodo pre-natale si possono ascrivere:

- i movimenti dell'embrione che si notano verso l'ottava settimana dall'inizio della gestazione;
- i movimenti riflessi, come il portare il dito alla bocca o lo spingere con le gambine verso le pareti dell'utero, che l'esame ecografico rileva verso il quinto mese;
- i movimenti degli arti, specialmente quando la gestante si mette distesa a riposo, avvertiti intorno al settimo mese.

Il periodo neonatale (da 0 a 18 mesi).

In questo periodo il neonato deve affrontare, per sollevarsi, una forza di gravità maggiore di quella intrauterina, può, quindi, deambulare ed acquisire gradualmente delle capacità manipolative anche se al termine del periodo la motricità generale appare ancora goffa e poco coordinata.

Da 0 al 3° mese il neonato dispone di alcuni movimenti innati legati alla sopravvivenza quali la respirazione, il pianto, la suzione, la deglutizione ed altri dovuti alle funzioni organiche fondamentali. Assieme a questi vi sono i "massivi incontrollati", ovvero quei movimenti che fanno sembrare il neonato un piccolo essere agitato, disordinato e goffo nella sua motricità, in particolare quando muove in maniera scoordinata gli arti superiori e inferiori. Vengono chiamati invece "atetotici" quei movimenti eseguiti in forma segmentaria ed in condizione di rilassamento e di calma quali l'allargamento e la distensione delle dita. Oltre a questi si nota la comparsa di due movimenti riflessi, il "grasping" o riflesso di prensione che consiste nella chiusura della mano quando avviene il contatto tattile del palmo con un oggetto esterno e il riflesso posturale labirintico del capo quando il neonato tenta di estendere la testa da posizione prona.

Dal 4° al 6° mese l'aspetto motorio è caratterizzato dallo sviluppo della capacità di estensione degli arti che si concretizza in due azioni: il sollevamento del tronco ed il mantenimento della posizione seduta. Inoltre in questo periodo abbiamo la comparsa della prima postura di equilibrio chiamata reazione a paracadute che comporta l'estensione e l'abduzione degli arti inferiori quando il neonato viene portato verso il suolo dall'adulto.

Dal 7° all'8° mese si acquisisce il controllo dei primi movimenti coordinati dovuti all'intenzionalità del bambino e diretti quindi ad uno scopo. Infatti assistiamo ad una prima forma parziale di rotolamento attorno all'asse longitudinale che comporta il passaggio dalla posizione prona alla posizione supina e viceversa. Altra acquisizione motoria è il raggiungimento della posizione eretta senza spostamento.

Dal 9° al 10° mese assistiamo ad una forma di traslocazione in avanti, la quadrupedia.

Dal 12° al 18° mese il bambino è in grado di sedersi da supino e di rimanere in ginocchio senza perdere l'equilibrio.

La prima infanzia (da 18 mesi a 3 anni)

La motricità di base del bambino, in questo periodo, è ancora impacciata mentre risulta importante per lo sviluppo intellettuale l'acquisizione dei primi concetti spaziotemporali semplici attraverso il movimento. In questo periodo i genitori e gli educatori dovrebbero consentire al bambino di potersi muovere con una certa libertà permettendogli l'esecuzione degli schemi motori di base come afferrare, lanciare, saltare, spingere, ecc.

La seconda infanzia (da 3 a 5 anni: puerizia)

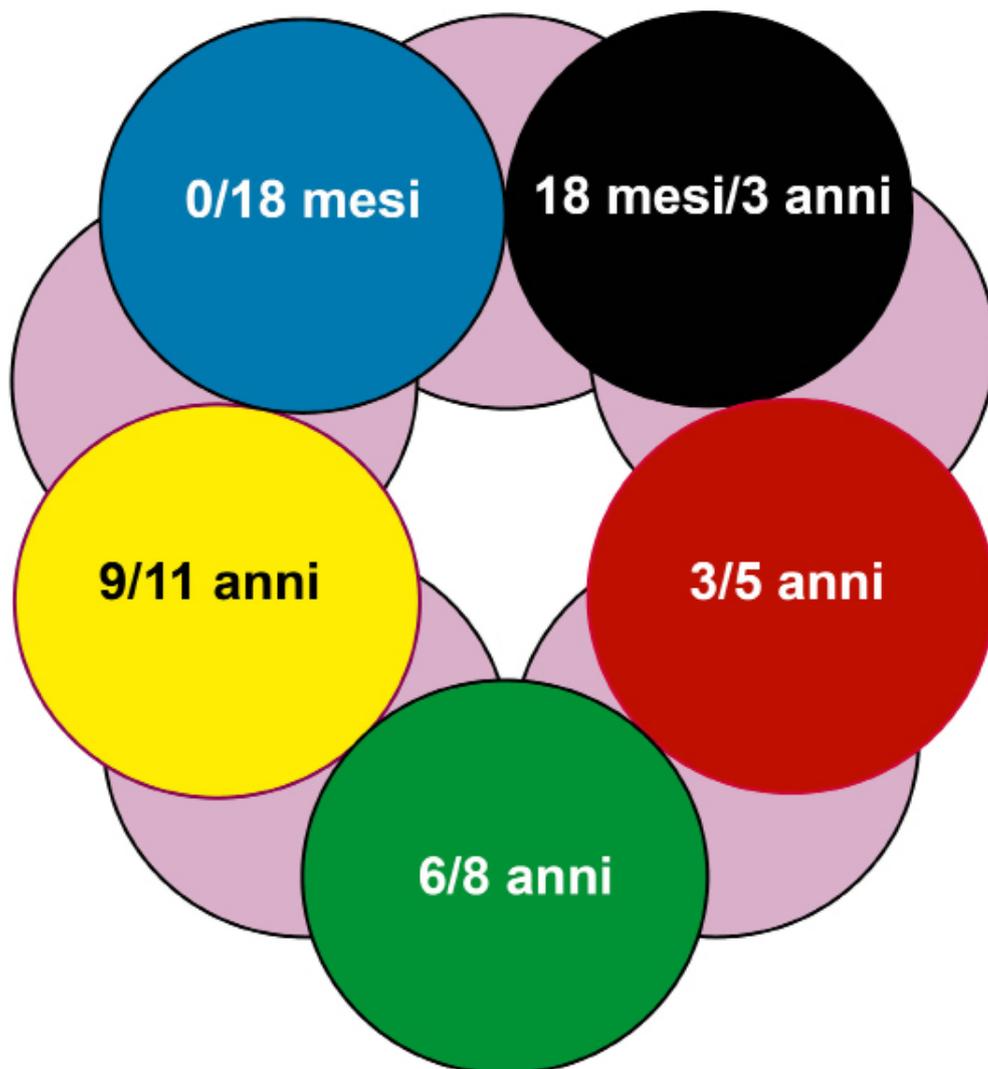
Questi anni sono particolarmente favorevoli agli apprendimenti e l'Istruttore deve assecondare la motricità spontanea del bambino, di conseguenza sono consigliati tutti i giochi motori di imitazione e tutti i giochi tradizionali - popolari individuali.

La fanciullezza (da 6 a 8 anni)

In questo periodo l'Istruttore deve cercare di ricreare un ambiente fisico e sociale distensivo, caldo e rassicurante privilegiando esercizi e giochi di gruppo per avviare il bambino a interagire con i coetanei. Sono consigliati anche giochi finalizzati a controllare il proprio corpo e le situazioni-problema di carattere ludico.

La seconda fanciullezza (da 9 a 11 anni)

In questo periodo sono consigliate tutte le nuove esperienze di movimento che portino il bambino ad uno sviluppo completo degli schemi motori di base dal punto di vista qualitativo e quantitativo. E' consigliato anche un approccio polivalente alle attività sportive.



STRUTTURA DELLE AZIONI UMANE

LE POSTURE

sono le posizioni che il corpo assume per contrapporsi alla forza di gravità.

GLI SCHEMI POSTURALI

sono i movimenti fisiologici di segmenti corporei: **abbassare, abduire, addurre, circondurre, elevare, estendere, inclinare, piegare, pronare, supinare, ruotare.**

GLI SCHEMI MOTORI

sono le unità di base delle azioni umane sulle quali si costruiscono i futuri apprendimenti motori di tipo relazionale, professionale o sportivo. **Camminare, Correre, Saltare, Afferrare, Lanciare, Rotolare, Arrampicarsi.**

MOTIVAZIONI

AMBIZIONI

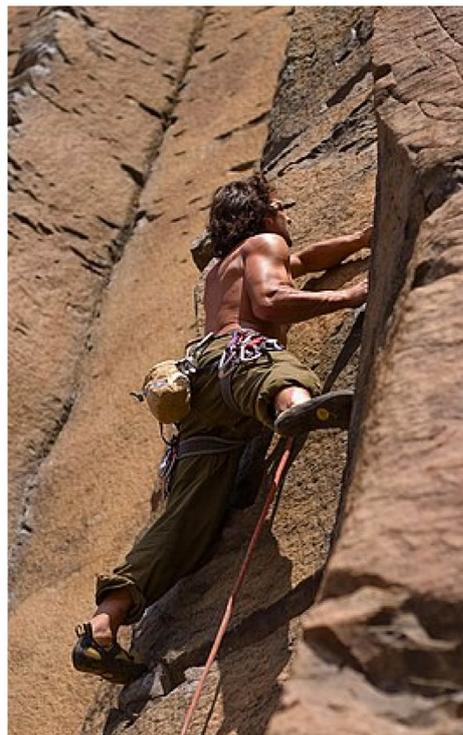
CAPACITÀ
COGNITIVE

CAPACITÀ
MOTORIE

ABILITÀ
TECNICHE

ABILITÀ
STRATEGICHE

ABILITÀ
TATTICHE



*“Mai confondere il movimento con l’azione.” (Ernest Hemingway)
Premio Nobel per la letteratura nel 1954*



CAMMINARE
CORRERE
SALTARE
AFFERRARE
LANCIARE
ROTOLARE
ARRAMPICARSI...

7 schemi motori, come le 7 note musicali, ci permettono di comporre un’infinità di azioni

OBIETTIVI EDUCATIVI

Fornire agli Alunni le occasioni per conoscere se stessi e gli altri, i propri e gli altrui limiti e le proprie e le altrui potenzialità; promuovere il senso di responsabilità, di socializzazione, di confronto, di autocontrollo e di civiltà; instaurare il senso di legalità ed il rispetto delle regole; far conoscere le discipline sportive incluse alle Olimpiadi di Tokyo 2020 posticipate nel 2021.

OBIETTIVI GENERALI

Sviluppare, consolidare e coordinare gli schemi posturali e gli schemi motori di base; sviluppare le capacità motorie e le capacità cognitive; Favorire la socializzazione, la cooperazione e l'integrazione con l'Alunno portatore di problemi psicomotori.

OBIETTIVI SPECIFICI

Migliorare gli schemi posturali per acquisire la corretta postura. Migliorare gli schemi motori di base per perfezionare la capacità di camminare, correre, saltare, tirare, spingere, arrampicarsi, afferrare, lanciare, calciare. Sviluppare particolarmente le capacità condizionali: forza veloce, mobilità articolare e resistenza di breve durata. Sviluppare la lateralità, l'ambidestria e la multisportività. Stimolare l'intelligenza motoria.

OBIETTIVI TECNICI

Apprendere le regole, le posture, i fondamentali tecnici basilari della disciplina sportiva con esercitazioni adeguate all'età ed alla preparazione degli Alunni.

REGOLE BASILARI DELLA PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITA' MOTORIE SPORTIVE GIOVANILI

- **Adeguatezza del Metodo di insegnamento;**
- **adeguatezza dei contenuti dell'allenamento;**
- **fasi sensibili di miglioramento delle qualità fisiche;**
- **esercizi proposti dal più semplice al più complesso;**
- **variabilità delle proposte di allenamento;**
- **volume dell'allenamento;**
- **intensità dell'allenamento;**
- **ricupero organico e nervoso;**
- **interrelazione tra finalità, contenuti e metodi.**

OBIETTIVI EDUCATIVI GENERALI

- A) STRUTTURAZIONE DELLO SCHEMA CORPOREO;
- B) SVILUPPO DEGLI SCHEMI POSTURALI;
- C) SVILUPPO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE;
- D) SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE;
- E) SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COGNITIVE;
- F) ORIENTAMENTO DELLE RELAZIONI DI GRUPPO;
- G) AVVIAMENTO ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE POLIVALENTI.

Per i bambini dai 3 ai 5 anni le attività motorie proposte dagli Insegnanti devono essere a carattere ludico, spontanee, percettive ed esplorative. Per i ragazzini dai 6 agli 11 anni gli Insegnanti, per far svolgere ai ragazzi le attività preatletiche, preacrobatiche e sportive, devono utilizzare il gioco come strumento di apprendimento e devono proporre esercitazioni polivalenti, multilaterali e multisportive.

OBIETTIVI EDUCATIVI SPECIFICI 3-4-5 ANNI

STRUTTURAZIONE SCHEMA CORPOREO

Percezione del corpo come unità;
interiorizzazione dell'immagine simmetrica del proprio corpo.

SVILUPPO SCHEMI POSTURALI

Posture naturali del corpo orientate nei diversi piani dello spazio: sagittale, frontale e trasversale.

SVILUPPO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE orientati nello spazio, nel tempo e nell'ambiente circostante: camminare, correre, saltare, calciare, lanciare, tirare, spingere, arrampicarsi.

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COGNITIVE

Concezione dello spazio, del tempo, delle forme, dei colori, delle traiettorie e delle direzioni.

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE

Miglioramento della funzione cardiaca;
miglioramento della funzione respiratoria;
percezione della forza di gravità, dello spazio e dell'ambiente circostante;
orientamento del corpo nello spazio, nel tempo e nell'ambiente circostante;

AVVIAMENTO ALLE ATTIVITÀ MOTORIE

Esercizi imitativi;
giochi con risoluzione di problemi semplici;
giochi di gruppo;
percorsi motori.

OBIETTIVI SPECIFICI 6-7-8 ANNI

SVILUPPO SCHEMI POSTURALI

Strutturazione dello schema corporeo;
miglioramento della funzione cardio-respiratoria;
controllo posturale (generale e segmentario).

SVILUPPO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Camminare, correre, saltare, calciare,
lanciare, tirare, spingere, arrampicarsi.

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COGNITIVE

Concezione dello spazio e del tempo;
concezione delle traiettorie;
concezione delle direzioni.

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE

Sviluppo delle capacità coordinative generali;
sviluppo delle capacità condizionali (rapidità - forza rapida);
miglioramento della mobilità articolare.

ORIENTAMENTO DELLE RELAZIONI DI GRUPPO

Organizzazione dell'io con la realtà circostante;
socializzazione e cooperazione;
comunicazione.

AVVIAMENTO ALLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

Giochi di gruppo con regole;
giochi con risoluzione di problemi;
giochi individuali che propongono tecniche basilari di discipline sportive.

OBIETTIVI SPECIFICI 9-10-11 ANNI

SVILUPPO SCHEMI POSTURALI

Miglioramento dei prerequisiti strutturali;
miglioramento dei prerequisiti funzionali;
acquisizione della corretta postura per la prevenzione dei paramorfismi dell'età evolutiva.

SVILUPPO, CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Camminare, correre, saltare, tirare, spingere, arrampicarsi, afferrare, lanciare, calciare.

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COGNITIVE

Mappe di apprendimento elastiche;
progettazione dell'organizzazione della memoria;
integrazione delle funzioni senso-percettive, cognitive e coordinativo/motorie.

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE

Sviluppo delle capacità coordinative;
sviluppo delle capacità condizionali (forza veloce, velocità di azione e reazione, resistenza di breve durata);
miglioramento della mobilità articolare.

ORIENTAMENTO DELLE RELAZIONI DI GRUPPO

Organizzazione, cooperazione, comunicazione;
socializzazione, solidarietà;
consapevolezza del fenomeno sportivo.

AVVIAMENTO ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE

Sport individuali;
sport di squadra;
sport di combattimento;
altri.

METODO DIDATTICO “ALFA-KINES”

Il metodo didattico “**ALFA-KINES**” utilizzato per l’insegnamento della Psicomotricità comprende un insieme di esercitazioni e giochi che consentono agli Istruttori di offrire ai bambini/e dai 3 ai 7 anni un percorso formativo, gioioso, esente da pericoli e che conduce al raggiungimento del benessere psicofisico. I palloncini gonfiabili, le palline di spugna, i bastoni (di spugna), i cerchi (di plastica), le funi ed i birilli sono attrezzi determinanti ed insostituibili per adottare questo metodo. Essi possono essere considerati “piccoli attrezzi” con “grandi peculiarità”. Infatti, non possono causare traumi; si reperiscono facilmente a poco costo; attraggono molto l’interesse e la curiosità dei bambini e consentono di svolgere un’infinità di esercizi percettivi, reattivi e tecnici.

Bambini dai 3 agli 7 anni d’età

I bambini di età compresa tra i 3 e gli 7 anni svolgono prevalentemente attività motoria e sportiva di tipo coordinativo, in definitiva, si tratta di “alfabetizzazione motoria”. A quest’età il sistema nervoso centrale è molto plastico ed apprende velocemente tutto quello che viene proposto. E’ quindi il momento più favorevole per potenziare gli schemi motori di base, migliorare le capacità coordinative e acquisire nuove mappe cognitive del movimento.

In questa fascia d’età, è dovere dell’Istruttore avviare i fanciulli alla pratica sportiva polivalente e non ricercare specializzazioni di gesti tecnici. Il bambino deve essere considerato “patrimonio” della società civile e per questo, deve socializzare, conoscere ed accettare le regole, misurare i propri limiti e strutturare la propria personalità. Il bambino deve anche apprendere come seguire una corretta ed equilibrata alimentazione e distaccarsi dalle abitudini pericolose quali, per esempio, le ore passate davanti alla televisione, al computer ed allo smartphone.

Bambini dai 7 agli 11 anni d’età

I bambini di età compresa tra i 7 e gli 11 anni che praticano una disciplina sportiva devono svolgere attività motoria e sportiva finalizzata al consolidamento delle capacità motorie. La componente fondamentale dell’allenamento rimarrà sempre il gioco ma è il momento per esaltare le capacità coordinative ed iniziare ad acquisire gesti atletici e tecnici sempre più complessi. Questo periodo è favorevole anche per lo sviluppo della mobilità articolare.

CONTENUTI DELLA LEZIONE

ESERCIZI POSTURALI;
ESERCIZI DI PREATLETISMO GENERALE;
ESERCIZI DI PREACROBATICA;
PERCORSI MISTI;
CIRCUITI;
GIOCHI DI SQUADRA;
ALTRO

MODULI PREATLETICI

Si tratta di esercizi basilari (camminare, correre, saltare, rotolare, ecc.) ai quali è attribuito il nome di un animale. Raggruppati in tre moduli per specificità, difficoltà crescente e scientifica sequenza esecutiva, sono idonei per sviluppare nei bambini tra i tre e gli undici anni i prerequisiti funzionali ed i prerequisiti strutturali.

Ogni esercizio ha durata variabile tra gli 8 ed i 10 secondi con ricupero di 10 secondi tra un esercizio ed un altro e di 90 secondi di ricupero tra un modulo ed un altro.

Modulo 1 Modulo 2 Modulo 3

1) ANTILOPE:

corsa calciata dietro a ginocchia basse;

2) ZEBRA:

corsa a ginocchia alte avanti;

3) GIRAFFA:

corsa calciata avanti a gambe tese;

4) PASSEROTTO:

saltelli a piedi pari uniti;

5) FRINGUELLO:

saltelli ad un piede, alternare tre dx e tre sx;

6) PULCE:

saltelli con divaricate frontali;

7) GAZZELLA:

saltelli ad un piede zig zag;

8) STAMBECCO:

balzi a zig zag con gambe semipiegate

9) CICOGNA:

calcio frontale in avanti con arto arretrato;

10) AIRONE:

calcio circolare in avanti con con arto arretrato.

1) ORSO:

andatura quadrupedica in avanzamento;

2) GRANCHIO:

andatura in decubito supino sulle braccia e con arti inferiori piegati;

3) GAMBERO:

andatura quadrupedica in arretramento;

4) RAGNO:

dalla posizione quadrupedica, effettuare traslazioni del corpo;

5) RICCIO:

da posizione quadrupedica, piegamento sulle braccia, rotolamento ed estensione delle braccia;

6) TARTARUGA:

andatura quadrupedica: quattro passi con le mani ed un balzo in avanti degli arti inferiori per ricomporre la posizione di partenza;

7) LEPRE:

andatura quadrupedica a balzi in avanti degli arti superiori e balzi laterali degli arti inferiori;

8) PANDA:

capovolta in avanti;

9) SCARABEO:

capovolta indietro;

10) RAGANELLA:

ruota.

1) CAVALLINO:

corsa calciata dietro e spinta in avanti degli arti superiori;

2) CERBIATTO:

corsa a ginocchia alte in avanti e spinta in alto degli arti superiori;

3) LIBELLULA:

corsa calciata avanti a gambe tese e slanci degli arti superiori;

4) CICALA:

corsa calciata dietro e slanci degli arti superiori avanti alternati;

5) FARFALLA:

corsa a ginocchia alte in avanti e da braccia in fuori slanci indietro;

6) MOSCERINO:

corsa calciata in avanti e circonduzione degli arti superiori;

7) GRILLO:

affondi con sforbiciate degli arti inferiori in avanti e slanci degli arti superiori controlaterale av.- alto - alternati;

8) PELLICANO:

divaricate degli arti inferiori e slanci laterali basso-alto arti sup.;

9) CAVALLETTA:

affondi con sforbiciate degli arti inferiori e slanci laterali bassoalto degli arti superiori;

10) CANGURO

affondi con sforbiciate degli arti inferiori in avanti e pugni con gli arti controlaterali.

L'INSEGNANTE DOVRÀ
REGOLARE LA DURATA,
L'INTENSITÀ E LA QUAN-
TITÀ DEGLI ESERCIZI ED
ADEGUARLI ALL'ETÀ DE-
GLI ALLIEVI ED AL LORO
GRADO DI MATURAZIONE



CAPACITA' COORDINATIVE DI BASE

Le capacità coordinative si sviluppano prima rispetto alle capacità condizionali. L'età migliore per intervenire sui processi coordinativi va dai 6 agli 11 anni, dopo di che si ha una fase di regresso dovuta alla pubertà, per una sproporzione dei distretti corporei, e una successiva stabilizzazione. Le capacità coordinative sono quelle che consentono di organizzare, controllare e regolare il movimento e possono essere distinte in:

- **Capacità di apprendimento motorio:** consiste nell'assimilazione e nell'acquisizione di movimenti o, in prevalenza, parti di movimenti precedentemente non posseduti che devono poi essere integrati nelle mappe cognitive.
- **Capacità di controllo:** consiste nella capacità di organizzare e dosare esattamente l'azione motoria in base agli scopi previsti; essa è fondamentale negli sport che richiedono gesti molto precisi e la completa coordinazione tra le varie parti del corpo.
- **Capacità di adattamento e trasformazione:** è la capacità di modificare il programma motorio al mutare improvviso della situazione o delle condizioni esterne. Per cui il risultato del movimento non cambia o cambia solo di poco. Negli sport situazionali questo tipo di capacità fa fronte alla necessità fondamentale di adattarsi tempestivamente ed in modo adeguato a condizioni improvvise, tali da richiedere una trasformazione od un'interruzione del movimento programmato e la prosecuzione con altri programmi motori.



CAMMINA - 50 KM
in 3h 32' 33"



CORRE - 100 M
in 9" e 58



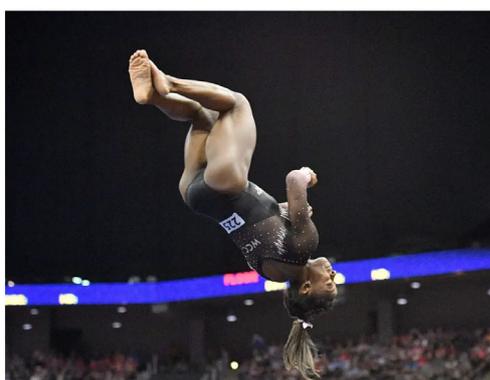
SALTA
8 M. e 95 CM



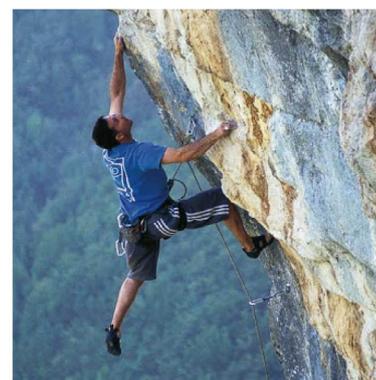
AFFERRA E
IMMOBILIZZA



LANCIA IL GIAVELLOTTO
a 98,48 metri



Doppio salto all'indietro
con triplo avvittamento



1 ora, 58 m e 07 sec.
di arrampicata

CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

- **Capacità di equilibrio:** consente di mantenere il corpo in equilibrio, di recuperare la postura adeguata dopo ampi spostamenti e sollecitazioni. L'equilibrio può essere distinto in statico e dinamico: il primo si riferisce a movimenti lenti regolati dall'analizzatore tattile e cinestetico, il secondo si riferisce invece a rapidi e ampi spostamenti con accelerazioni angolari regolati dall'apparato vestibolare. Metodi elettivi per il suo sviluppo sono esercizi di pre-acrobatica e acrobatica.
- **Capacità di orientamento spazio-temporale:** consente di modificare la posizione e il movimento del corpo nello spazio e nel tempo, in riferimento ad un campo d'azione definito. Il movimento riguarda maggiormente l'intero corpo piuttosto che parti di esso e si estrinseca nei giochi sportivi e negli sport da combattimento.
- **Capacità di combinazione ed accoppiamento dei movimenti:** permette di collegare tra loro le abilità motorie automatizzate. Si sviluppa con esercizi di coordinazione segmentaria tra arti superiori ed inferiori eseguiti in forma simultanea, successiva, alternata, con movimenti simmetrici, incrociati, su piani diversi, asincroni.
- **Capacità di reazione:** permette di reagire a stimoli eseguendo, in risposta ad un segnale, azioni motorie adeguate. Se le risposte vengono date ad un segnale già noto si parla di reazione semplice. Quest'ultima è poco allenabile e si sviluppa creando situazioni di risposta a stimoli visivi, acustici, tattici, cinestetici ecc. Si parla invece di reazione complessa, se le risposte non hanno reazioni motorie predeterminate e il segnale non è noto.
- **Capacità di ritmo:** rende organizzabili gli impegni muscolari di contrazione e decontrazione secondo un ordine cronologico iscrivendo il movimento in un'organizzazione spazio-temporale ritmica.
- **Capacità di differenziazione:** permette di realizzare in modo finemente differenziato i parametri dinamici, temporali e spaziali del movimento sulla base di percezioni dettagliate del tempo, dello spazio, e delle forze operanti. Dipende quindi strettamente dalla capacità di rilasciare i muscoli antagonisti e al contempo di graduare la tensione muscolare degli agonisti, in relazione alla resistenza da vincere o alla velocità richiesta dallo specifico movimento. Questa capacità si può migliorare con l'uso di sovraccarichi di peso variabile manovrati alla massima velocità.

CAPACITA' CONDIZIONALI

FORZA: è la capacità del sistema neuromuscolare di vincere una resistenza o di opporsi ad una forza di segno contrario. Le tensioni muscolari esprimono almeno tre tipi di forza: FORZA MASSIMALE - FORZA VELOCE - FORZA RESISTENTE.

• La forza massimale è la forza più elevata che il sistema neuromuscolare è in grado di esprimere con una contrazione volontaria. Per realizzare questo tipo di forza, il sistema neuromuscolare provvede al reclutamento del maggior numero di unità motorie possibili. Prevale la componente del carico (85-100% del massimale) sulla componente accelerazione. Nei giovani le possibilità di incrementare questo tipo di forza sono legate alle seguenti condizioni:

- miglioramento della capacità contrattile delle fibre;
- naturale ipertrofia muscolare;
- miglioramento della coordinazione intra - ed intermuscolare.

L'incremento della forza massimale si registra tra i 13 e i 14 anni.

VELOCITÀ: è la capacità del sistema neuromuscolare che permette ad un Atleta di eseguire un esercizio o un gesto atletico nel minor tempo possibile, quindi, di superare delle resistenze con una elevata rapidità di contrazione. In questo caso prevale la componente accelerazione sul carico. Un aumento vistoso naturale, della velocità, si ha intorno ai 12-14 anni. Negli sport di combattimento la velocità/rapidità è costituita da due momenti distinti ma strettamente correlati:

- Rapidità di reazione (complessa): percezione di una situazione ed elaborazione dell'informazione contenuta, progettazione e programmazione di una risposta adeguata.
- Rapidità di azione: segue la fase precedente e consiste nell'organizzare, nello spazio e nel tempo, l'atto motorio programmato. La rapidità è fortemente influenzata dalla forza rapida; l'età migliore per il suo sviluppo si aggira intorno agli 8-13 anni.

RESISTENZA: è la capacità dell'organismo di opporsi alla fatica nelle contrazioni di lunga durata. Carico e velocità hanno valori medio-bassi e costanti per un arco di tempo relativamente lungo. Va tenuto presente che sotto i 10 anni il bambino mal sopporta un tipo di attività prolungata. La resistenza è la capacità di resistere alla fatica in esercitazioni di lunga durata e si suddivide in: - Resistenza generale - Resistenza distrettuale.

- Resistenza generale: dipende dall'efficienza dei sistemi cardiocircolatori e respiratorio e coinvolge contemporaneamente i grandi gruppi muscolari.
- Resistenza distrettuale e specifica: questa è legata essenzialmente ai substrati energetici muscolari locali e coinvolge, nella maggior parte dei casi, pochi distretti muscolari contemporaneamente. Il parametro più importante per valutare la resistenza è il Massimo Consumo d'Ossigeno (VO₂max), i massimi incrementi di resistenza si hanno intorno ai 15-16 anni.

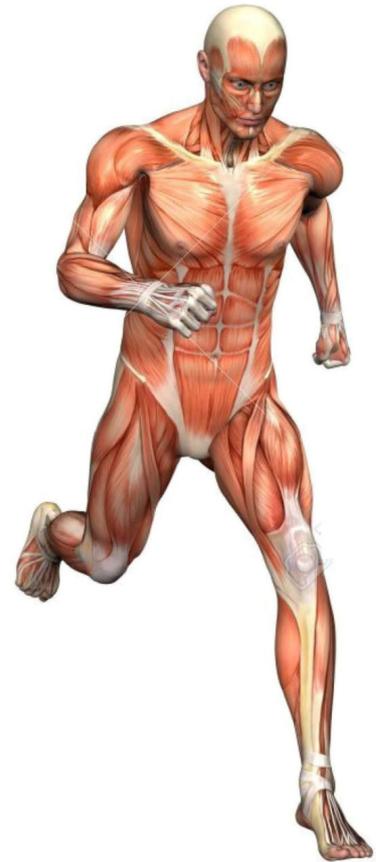
MOBILITÀ ARTICOLARE - Lo sviluppo della mobilità articolare non può essere lasciato al caso o all'improvvisazione, deve, invece, rientrare nel contesto di un "Progetto" di formazione psico-fisica pluriennale che coinvolge gli allievi, assieme allo sviluppo di altre capacità motorie, sin dall'età di cinque anni. Per lo sviluppo della mobilità articolare si devono seguire alcuni elementari criteri scientifici della Metodologia dell'allenamento: la pianificazione dell'allenamento, la gradualità delle esercitazioni, l'intensità del carico di lavoro e la fase sensibile nella seduta di allenamento.



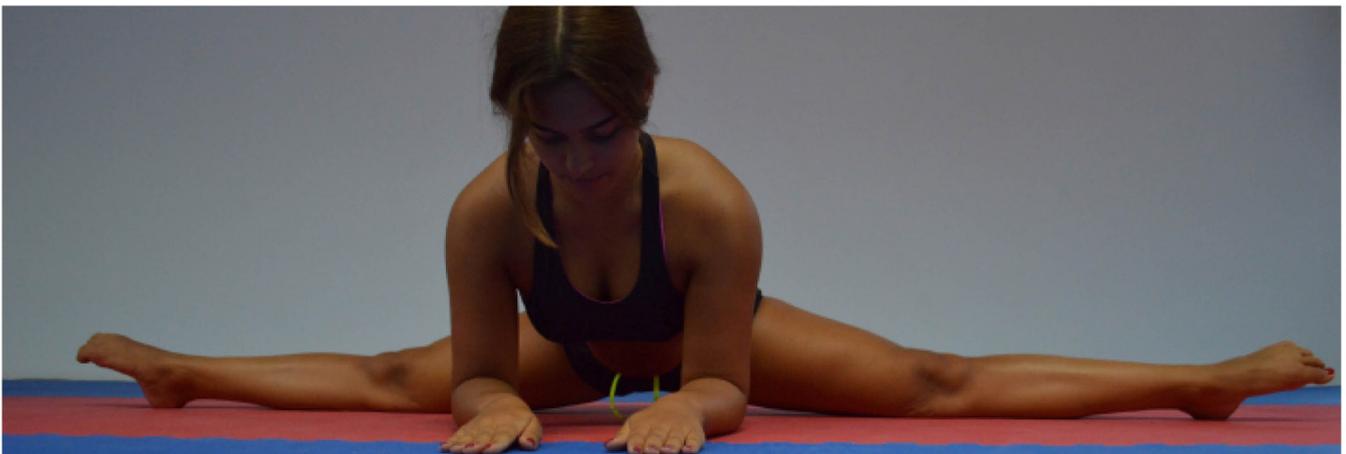
MOBILITÀ ARTICOLARE

FLESSIBILITÀ

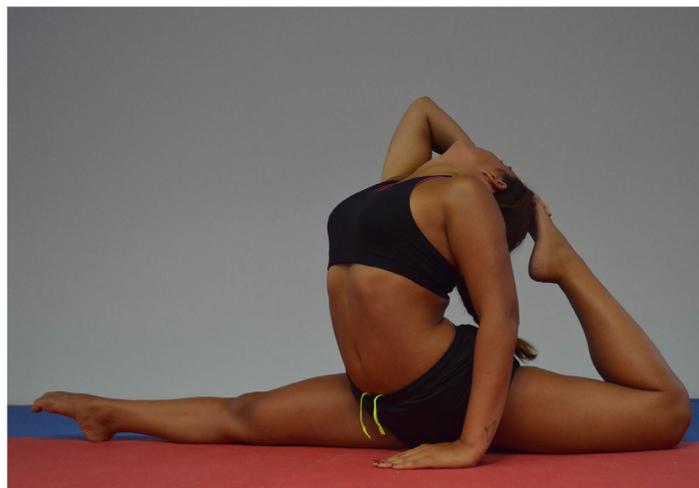
ELASTICITÀ



La **MOBILITÀ ARTICOLARE** è una qualità che permette ad un **segmento osseo** di possedere la massima escursione di movimento nei confronti del segmento o dei segmenti contigui con cui si articola. Il tutto, ovviamente, nei limiti anatomo-fisiologici e superando resistenze prodotte da diverse sollecitazioni: forza di gravità, strutture corporee (tendini, muscoli, ecc.), sovraccarichi e altro.



La **FLESSIBILITÀ MUSCOLARE** è la capacità delle strutture muscolo-tendinee di **cedere** a forze estensive (determinate da movimenti volontari, da movimenti involontari o da gesti tecnici) e di allungarsi secondo la possibilità dell'articolazione interessata.



L'ELASTICITÀ MUSCOLARE

È la capacità delle strutture muscolo-tendinee di **reagire** a forze estensive (determinate da movimenti volontari, da movimenti involontari o da gesti tecnici), di allungarsi secondo la possibilità dell'articolazione interessata e di ritornare il più rapidamente possibile alle loro dimensioni originali.

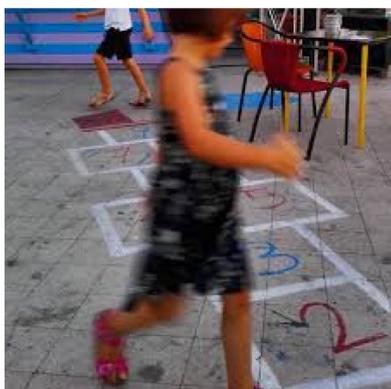


Alessandra Benedetto
(SGS Fortitudo 1903)

“CARTA DEI DIRITTI DEI RAGAZZI ALLO SPORT”

(Ginevra 1992 – Commissione Tempo Libero O.N.U.)

- 1) DIVERTIRSI E GIOCARE;
- 2) PRATICARE SPORT;
- 3) BENEFICIARE DI UN AMBIENTE SANO;
- 4) ESSERE CIRCONDATO E ALLENATO DA PERSONE COMPETENTI
- 5) SEGUIRE ALLENAMENTI ADEGUATI AI SUOI RITMI;
- 6) MISURARSI CON LE STESSE POSSIBILITÀ DI SUCCESSO;
- 7) PARTECIPARE A COMPETIZIONI ADEGUATE ALLA SUA ETÀ;
- 8) PRATICARE SPORT IN ASSOLUTA SICUREZZA;
- 9) AVERE I GIUSTI TEMPI DI RIPOSO;
- 10) IL DIRITTO DI NON ESSERE UN CAMPIONE.



Associazione Sportiva Dilettantistica IL PROGETTO DEL CLUB

5-10 anni Bambini/e capaci di poter effettuare qualsiasi azione motoria.

11-14 anni Ragazzi/e capaci di poter praticare qualsiasi disciplina sportiva.

15-18 anni Atleti specializzati, capaci di ottenere ottime prestazioni atletiche e tecniche.

19-30 anni Atleti altamente specializzati, capaci di ottenere eccezionali prestazioni atletiche e tecniche;

- Insegnanti Tecnici;
- Dirigenti;
- Ufficiali di Gara.

CONCLUSIONI

L'Istruttore di Psicomotricità contribuisce con la Famiglia e con le Istituzioni scolastiche all'educazione, all'istruzione ed alla formazione dei Bambini e dei Ragazzi.

Purtroppo, i Genitori sono, nella maggior parte dei casi, impegnati in attività lavorative per l'intera giornata, e sono costretti a demandare, anche nelle ore pomeridiane, il loro compito alla Scuola o ad altre figure. La Scuola, invece, che dovrebbe essere l'Agenzia educativa principale, è, nel campo delle attività motorie e sportive, in grandi difficoltà. Il MIUR (Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca) prevede soltanto due ore di "Educazione Fisica" per ciascuna settimana destinate agli Alunni delle Scuole di ogni ordine e Grado e, cosa gravissima, ancora oggi, nella Scuola dell'Infanzia e nella Scuola Primaria, in organico, non esiste il Docente di Scienze Motorie e Sportive. Le lezioni di "Educazione Fisica", quando vengono svolte, sono dirette da Maestre senza titolo specifico, con le conseguenze che si possono facilmente immaginare. In altri casi, per esigenze didattiche, gli Alunni sono costretti a rimanere seduti, fermi ed in silenzio per 4/5 ore al giorno e per sei giorni la settimana.

I problemi relativi alle alterazioni scheletriche, all'obesità, ai disturbi della coordinazione motoria, che caratterizzano l'infanzia e l'adolescenza, non possono essere risolti con due ore di Scienze Motorie previste nei programmi ministeriali, con la situazione appena descritta ed in un periodo storico dove, purtroppo, diminuisce anche la socializzazione tra coetanei. A questo punto, l'Istruttore di Psicomotricità che per tre volte la settimana propone ai Bambini ed ai Ragazzi un programma dai contenuti fondamentali per lo sviluppo psicomotorio, diventa una Figura determinante ed insostituibile per il raggiungimento del benessere psicofisico e la salute dei Bambini e dei Ragazzi che saranno i futuri Cittadini.



ZAINI PESANTI;
AULE INAGIBILI;
BANCHI INADEGUATI;
PALESTRE INAGIBILI;
DOCENTI ANZIANI...

GENITORI APPRENSIVI;
INTEGRAZIONE;
BULLISMO DI GRUPPO;
CYBERBULLISMO;
DISPERSIONE SCOLASTICA;
USO DI DROGHE ED ALCOOL;
USO OSSESSIVO DI SMARTPHONE;
DIPENDENZA DAI GIOCHI VIRTUALI;
HIKIKOMORI...

IPOCINESIA;
PARAMORFISMI;
DISMORFISMI;
OBESITÀ;
ANORESSIA;
BULIMIA...

DSA (DISTURBI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO);
ADHD (SINDROME DA DEFICIT DI ATTENZIONE ED IPERATTIVITÀ);
BES (BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI)...

BIBLIOGRAFIA

- **Il Progetto Leonardo - Editore: Mediterraneo 1985 - Riccardo Partinico;**
- **Il Karate nell'età evolutiva - Editore: Mediterraneo 1985 - Alessandra Benedetto;**
- **WEBEX MEETINGS - Laboratorio di Sport FIH - 2020 - Sport e Scuola - Riccardo Partinico;**
- **Wikipedia.**