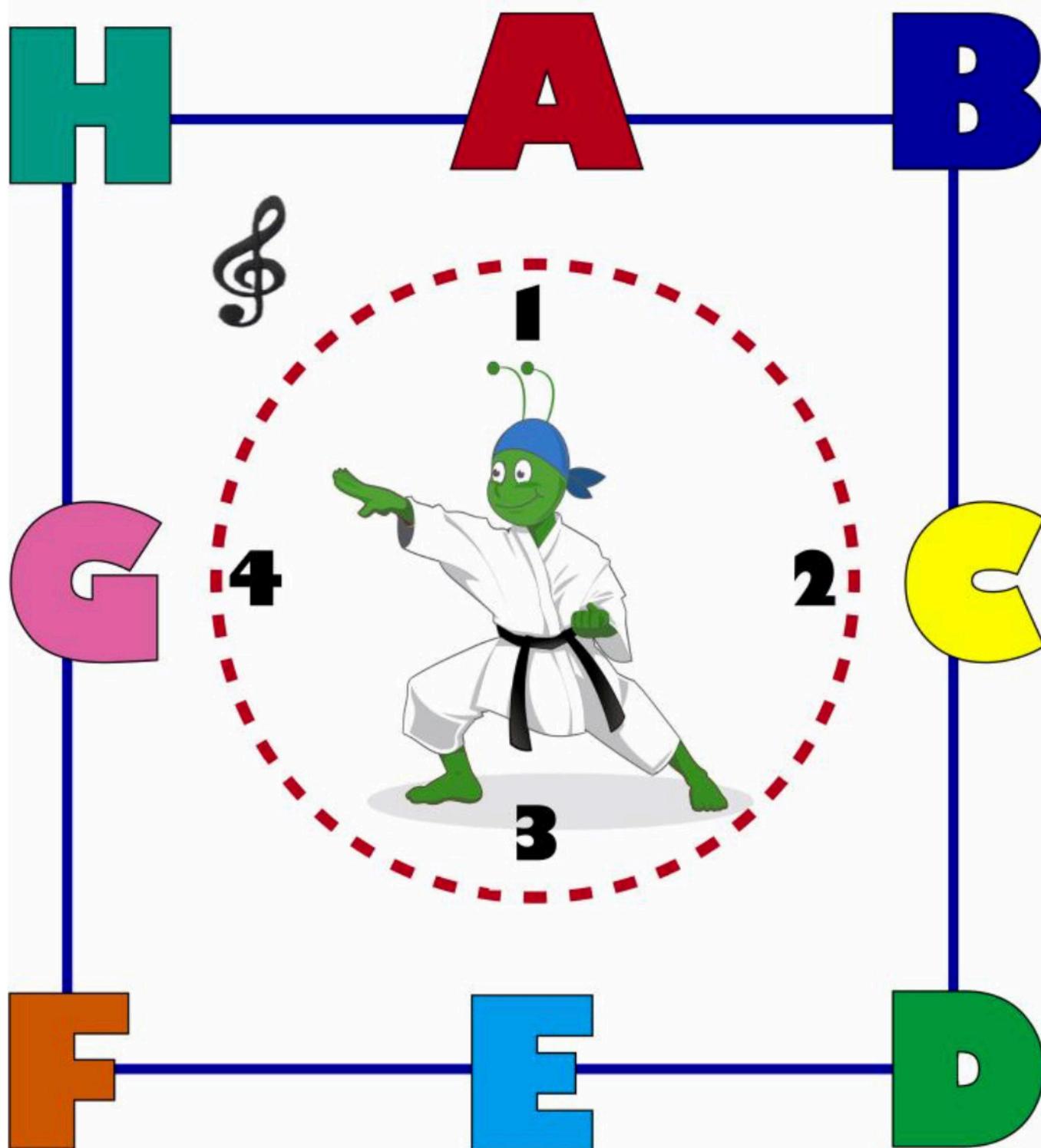


ROSSELLA ZOCCALI

# ALFAKINES

METODO DIDATTICO PER L'INSEGNAMENTO  
DEL KARATE FASCIA D'ETÀ 3-5 ANNI



**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 SEGNAI 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.

Nel Metodo denominato "**ALFAKINES**" che ho sperimentato con ottimi risultati nei Corsi di Avviamento allo Sport della SGS Fortitudo 1903, ho individuato, 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 ALFAKINES** è un sistema di allenamento sperimentale. Esso è destinato ai bambini che frequentano la scuola dell'infanzia, quindi, si sviluppa durante l'arco d'età 3/5 anni.

Il **Metodo ALFAKINES**, 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 ALFAKINES** per raggiungere gli obiettivi, utilizza le lettere dell'alfabeto, le parole 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 minuti, è consigliabile che queste esercitazioni siano proposte per 15 minuti nella fascia 3/5 anni.

Gli attrezzi adoperati nelle attività programmate nel **Metodo ALFAKINES** 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 ALFAKINES** 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 ALFAKINES:

#### 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 2 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.



# 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

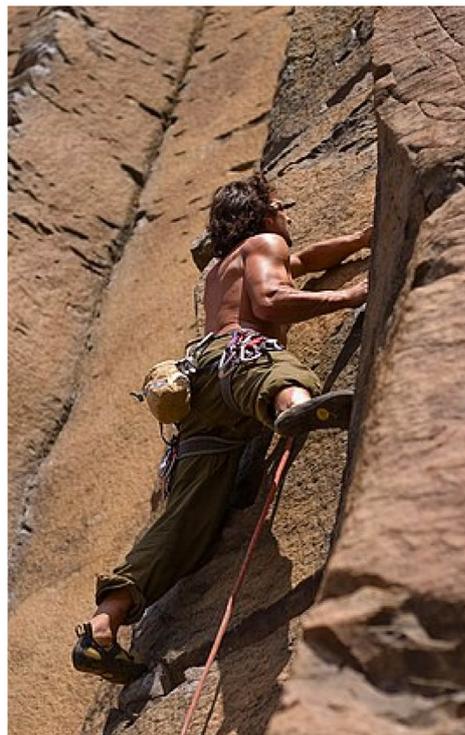
CAPACITÀ  
COGNITIVE

CAPACITÀ  
MOTORIE

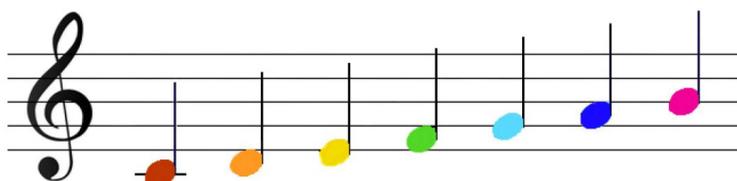
ABILITÀ  
TECNICHE

ABILITÀ  
STRATEGICHE

ABILITÀ  
TATTICHE



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



Do Re Mi Fa Sol La Si

**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 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 nel terzo, quarto e quinto anno di vita le attività motorie proposte dagli Insegnanti devono essere a carattere ludico, spontanee, percettive ed esplorative.

## **OBIETTIVI EDUCATIVI SPECIFICI 3°/5° ANNO DI VITA**

### **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.

## **METODO DIDATTICO ALFAKINES**

Il metodo didattico **ALFAKINES** 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 5 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 di 3/5 anni d'età**

I bambini di età compresa tra i 3 ed i 5 anni d'età 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.

## **CONTENUTI DELLA LEZIONE**

ESERCIZI POSTURALI;  
ESERCIZI DI PREATLETISMO GENERALE;  
ESERCIZI DI PREACROBATICA;  
PERCORSI MISTI;  
CIRCUITI;  
GIOCHI DI COOPERAZIONE;  
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 QUANTITÀ DEGLI ESERCIZI ED ADEGUARLI ALL'ETÀ DEGLI ALLIEVI ED AL LORO GRADO DI MATURAZIONE**

# **“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.**



## **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.

**PUBBLICATO IL 04/07/2021**