

LABORATORIO DI EDUCAZIONE MOTORIA

(annamaria meterangelis)

INTRODUZIONE

L'educazione motoria svolge un ruolo fondamentale nell'ambito del processo educativo sia del bambino sia del fanciullo sia dell'adolescente ed incide sugli apprendimenti scolastici e sull'intero sviluppo della personalità.

Proprio per questo risulta necessario elaborare un modo d'agire educativo che rispetti la globalità del fanciullo cioè l'insieme somato-psichico ed i suoi tempi di crescita.

Il corpo oltre ad esprimere la personalità dell'individuo nei suoi aspetti morfologici, umorali intellettivi affettivi ed emotivi rivela gli stati d'animo, i sentimenti, le emozioni e le intenzionalità dell'essere umano attraverso segni quali lo sguardo, i gesti, la parola, il movimento.

Il movimento con le motivazioni che lo accompagna, rappresenta la massima proiezione del corpo nello spazio e permette di rilevare l'esistenza di un linguaggio del corpo.

I concetti che includono spazio, tempo, numero, quantità, velocità movimento si acquisiscono dalla nascita alla fanciullezza attraverso il contatto con gli oggetti e l'interazione con l'ambiente.

Per la Neurologia è detta Mobilità, la possibilità di un corpo di muoversi nello spazio e Motilità la capacità di eseguire, nello spazio, movimenti spontanei.

Entrambe servono ad indicare il movimento nei suoi aspetti fisici in quanto risultato di contrazioni muscolari comandate dagli organi centrali dell'apparato nervoso.

E' necessario comunque specificare che per riferirci al movimento nella sua dinamica psico-fisica, cioè tenendo conto della personalità psichica del soggetto che agisce, bisogna usare il termine psicomotricità.

Esso serve ad indicare la funzione unitaria e complessa del movimento.

Così la psicomotricità significa considerare il movimento al di là dei suoi aspetti meccanici cioè osteo-muscolari, neurologici e fisiologici..significa tener conto di tutti quei fattori di ordine psichico che mettono in condizione il soggetto, attraverso il movimento, di interagire col mondo esterno.

La motricità interviene a tutti i livelli nello sviluppo delle funzioni conoscitive dalla percezione agli schemi senso-motori, dall'imitazione differita all'immagine mentale interiorizzata.

Sviluppo motorio e sviluppo mentale vanno di pari passo.

OBIETTIVI

Gli obiettivi saranno intersecati ma specifici per fasce di età.

- Promuovere lo sviluppo delle capacità relative alle funzioni senso-percettive
- Consolidare ed affinare gli schemi motori statici e dinamici indispensabili al controllo del corpo ed alla organizzazione dei movimenti
- Promuovere le capacità COORDINATIVE deputate alla scelta del movimento alla sua direzione al suo controllo e le capacità CONDIZIONALI che servono a far sviluppare la forza, la resistenza e la velocità.
- Sviluppare le capacità d'iniziativa e soluzioni dei problemi pensiero convergente e divergente
- Rispettare le regole

CONTENUTI

I “saperi” sui quali si sostanzierà la parte applicativa-laboratoriale si riferiranno al significato dell’ Educazione Motoria legata allo sviluppo psico-fisico del bambino dall’età di 3 anni a 10-11 anni.

Nella parte teorica ci saranno cenni dello Sviluppo cognitivo (Piaget) dello Sviluppo affettivo-Sociale (Freud) e Somato-motorio (Godin e Stranz).

STRUTTURAZIONE Tre incontri, di quattro ore ciascuno, suddivisi in Scuola Materna, Scuola Elementare I Ciclo e II Ciclo. Un ultimo incontro di contestualizzazione generale dei vissuti.

METODOLOGIA

Il laboratorio sarà svolto secondo i principi dell’animazione e della ricerca-azione predisponendo delle situazioni stimolo che faranno da base per la costruzione degli esercizi.

ESERCIZI

Gli esercizi così come i giochi, sono movimenti ripetuti coscientemente e volutamente nel tempo, sono finalizzati ad uno scopo psicomotorio e sportivo ed attraverso stimoli adeguati portano alla destrezza motoria.

Si possono classificare in:

- Esercizi per la Postura ed il comportamento motorio corretti
- Esercizi per acquisire i principi tecnici di movimenti
- Esercizi per acquisire i principi tecnici delle specialità sportive.

MATERIALI

Strutturati e non strutturati

Palloni, palle in generale, clavette, gessetti, sacchetti di riso o sabbia, palle da tennis, lenzuola, carte in genere nastri....

DESTINATARI

Alunne del terzo anno del Suor Orsola Benincasa Corso di Laurea Scienze della Formazione

STRUMENTI

Un questionario di uscita da somministrare in forma anonima alla fine del terzo incontro.

I INTERVENTO

SCUOLA MATERNA

PREMESSA

La partenza consiste nell'assunto che la conoscenza e la coscienza del corpo umano assieme al movimento, così come ha detto Piaget, costituiscono la base della vita psichica.

L'intelligenza si manifesta in un primo tempo come esplorazione diretta dell'ambiente con attività senso motorie sulla cui base vengono organizzate le strutture originarie del pensiero.

Prima di entrare nella scuola materna il bambino ha sviluppato quella che Piaget chiama "l'intelligenza senso-motoria"¹ che si suddivide in sei stadi e che porta il bambino alla fine dei due anni, attraverso l'imitazione differita ed il gioco di esercizio a ricordare un oggetto utile per averne un altro anche se non percettivamente visibile.

Dai 2-3 anni in poi l'intelligenza si trasforma da senso-motoria a pensiero in virtù del linguaggio e della socializzazione intesa come comunicazione.

Due sono le situazioni da tenere presente: l'interiorizzazione della parola e l'interiorizzazione all'azione che passa da percettiva e motoria ad intuitiva.

*L'intuizione in questo periodo sono rigide ed irreversibili.

OBIETTIVI

In questa fascia di età, 3 -5 anni, le attività motorie consentono di conseguire una prima serie di obiettivi relativi:

- Allo Sviluppo dello schema corporeo (conoscenza e coscienza del sé corporeo, immagini di sé);
- Alla promozione dello sviluppo degli *schemi posturali*: flettere, piegare, inclinare, circondurre, estendere, ruotare, oscillare;
- Alla promozione dello sviluppo degli *schemi motori*: camminare, correre, saltare, afferrare, lanciare, strisciare, rotolare, arrampicarsi;
- Alle Capacità senso-percettive: visive, uditive, tattili e cinestetiche;
- Al Gioco simbolico attraverso il quale è possibile utilizzare la pratica psico-motoria per conoscere e riappropriarsi del sé corporeo e per comunicare con l'altro attraverso il gioco, la creatività, il divertimento....
- SCHEMA CORPOREO E SCHEMI POSTURALI E MOTORI

La scuola favorisce una serie di attività tra le quali quelle motorie e di gioco-sport nell'ambito di un'educazione finalizzata alla presa di coscienza del valore del corpo inteso come espressione della Personalità e come condizione relazionale, comunicativa, espressiva.

La conoscenza del proprio corpo influenza fortemente il processo d'integrazione e di unificazione dell'io e quindi la formazione della personalità.

Ma che cos'è la personalità?

La personalità è la funzione psichica per la quale un individuo si considera un "io" unico e permanente.

La formazione della personalità avviene fin dalla nascita ed attraversa degli snodi cruciali durante tre periodi quello dell'infanzia, dell'adolescenza e la maturità.

Nell'infanzia si costruisce, nell'adolescenza si smonta con la pubertà per ricostruire ancora e nell'età adulta intorno ai quarant'anni c'è l'ultimo momento di possibile destrutturazione e ristrutturazione dell'identità.

¹ J. Piaget, *Lo sviluppo mentale del bambino*, Piccola Biblioteca Einaudi, 1964

In conclusione il punto centrale da raggiungere consiste nell' **'AUTONOMIA PERSONALE**.

Gli obiettivi formativi da perseguire in rapporto a tutte le dimensioni della personalità attraverso l'attività motoria sono:

- Morfologico-funzionale
- Intellettivo-cognitivo
- Affettivo-morale sociale

L'educazione psicomotoria pone alla base dei suoi intendimenti pedagogici la conoscenza e la coscienza da parte del bambino della sua corporeità.

Il bambino per poter procedere nella costruzione della sua personalità e stabilire relazioni tra il suo io ed il mondo esterno, deve possedere ben chiara l'immagine di sé ed avere conoscenza immediata e continua del proprio corpo, sia in posizione statica sia in movimento.

Questa intuizione di insieme del corpo in rapporto alle diverse parti tra loro ed allo spazio viene indicata con il nome di **SCHEMA CORPOREO**.

Lo S. C. influenza due attività quella tonica e quella cinetica compresenti ed indissociabili l'una dall'altra.

L'attività tonica è rivolta verso se stesso esprime la posizione del corpo ed il suo equilibrio, lo stato di riposo e di tensione ed i suoi atteggiamenti emotivi ed affettivi.

L'attività cinetica è rivolta verso il mondo esterno è composta da movimenti volontari e coscienti, di spostamenti del corpo attraverso quelli l'individuo stabilisce relazioni con il mondo esterno.

Questi due orientamenti dell'attività motoria, quello cinetico e quello motorio corrispondono ai due aspetti dell'attività muscolare che assicurano il rapporto con il mondo esterno.

Accanto allo schema corporeo la funzione tonica e quella cinetica costituiscono concetti fondamentali della psicomotricità.

Il tono infatti è un eccellente veicolo di impressioni e di emozioni ed è legato all'affettività.

Pur originato nel muscolo, viene regolato e modificato da influenze che provengono dal S.N.C. cioè dalla sfera neuro-psichica dell'individuo.

Questo sta a significare che tra la funzione tonica e lo psichismo ed, in particolare, tra la funzione tonica e l'affettività ci sono costanti relazioni.

Insieme al tono, l'altro aspetto dello S.C. è la motricità o attività cinetica.

Esso consiste nella capacità di raffrontarsi agli oggetti o alle persone del mondo esterno, utilizzando lo spostamento di uno o più segmenti del corpo nel suo insieme.

L'intervento educativo rivolto alla motricità presuppone la conoscenza del movimento dal punto di vista strutturale, delle sue modalità di realizzazione, del suo sviluppo.

La struttura del movimento è costituita da unità basiche riferibili a schemi motori e schemi posturali
GLI SCHEMI POSTURALI SONO STATICI e riguardano movimenti globali e segmentari del corpo

Flettere, inclinare, circondurre, piegare, elevare, estendere, addurre, ruotare, oscillare.....

GLI SCHEMI MOTORI SONO DINAMICI Camminare, correre, saltare, afferrare, lanciare, strisciare, rotolare, arrampicarsi.

Sia gli schemi motori che quelli posturali maturano secondo un processo di sviluppo che si evidenzia in tratti caratterizzanti di maturità

In ciascuna fase dello sviluppo occorre quindi che l'insegnante realizzi condizioni per ampliare il più possibile il repertorio sia degli schemi motori sia di quelli posturali.

Se l'attività tonica è legata all'affettività, l'attività cinetica è legata alla conoscenza del mondo esterno e perciò stesso all'intelligenza.

L'attività cinetica indissociabile da quella tonica viene a costituirsi come punto nodale dove si raccolgono le facoltà intellettuali e psichiche **GNOSIE** e le possibilità e capacità motorie **PRASSIE**.

Talvolta si possono riscontrare nei bambini forme di "agnosie" ed "aprassie".²

² De Negri-Bertamino-Moretti, *Dispense di neuropsichiatria infantile*, Bozzi Editore Genova, 1983

Le prime si riferiscono all'incapacità di riconoscere un oggetto al tatto o alla vista ... le seconde a difficoltà motorie e/o ideomotorie (movimenti goffi, difficoltà ad eseguire gli ordini, ad imitare...)

DISTURBI DEL COMPORTAMENTO

A volte succede che alcuni bambini mostrino difficoltà motorie o psico-motorie e che spesso queste difficoltà siano legate a problemi di origine neurologica oppure alla storia del bambino e o al contesto socio-educativo.

Il comportamento è un'abitudine del corpo ad assumere posizioni legate alla morfologia dell'individuo ed a tutta una serie di vissuti.

Esistono rapporti tra i disturbi del controllo posturale e gli stati di ansietà o d'insicurezza.

Le Emozioni sono legate al fondo Tónico e ci sono sempre delle relazioni tra l'equilibrio posturale e lo psichismo.

Per esempio sul piano motorio si può parlare di Paratonie che consistono in un disturbo dovuto ad insufficienza motoria. Si possono notare: rigidità muscolare, incapacità a rilassarsi volontariamente specialmente prima dell'inizio dell'atto motorio.

Oppure le Sincinesie che consistono in un movimento involontario di una parte del corpo che avviene simultaneamente ad un movimento volontario compiuto da una parte diversa.

E ancora, si possono riscontrare problemi di Lateralità: mancinismo, mancinismo contrariato e/o incrociato, ambidestrisimo.

Anche l' Instabilità che consiste in un' incapacità di controllo dei movimenti in rapporto a disordini della personalità, può assumere ripercussioni sul piano motorio.

Esiste proprio un'incapacità di controllo dei movimenti accompagnata da disturbi della personalità che si manifestano con iperattività, impulsività, agitazione motoria.

Tutto ciò coincide con difficoltà apparentemente motorie ma i problemi che sono alla base sono da individuare in affaticamento e disturbi dell'attenzione.

I bambini instabili presentano disturbi motori, controllo della respirazione, incapacità di coordinazione, apatia, tics, fobie, aggressività che non vano sottovalutati.

In conclusione i bambini con disturbi psicomotori sono spesso disturbati anche sul piano emotivo in quanto come ormai sappiamo il corpo è il primo fondamentale strumento di comunicazione del bambino.

• CAPACITA' SENSO PERCETTIVE

PERCEZIONE CONOSCENZA E COSCIENZA DEL CORPO

Attraverso esperienze di esplorazione, scoperta, toccando..giocando e manipolando gli oggetti si favorisce la graduale costruzione dello schema corporeo inteso come rappresentazione dell'immagine del corpo negli aspetti globale e segmentari statico e dinamico.

I tale rappresentazione s'integrano gli aspetti relazionale, emotivi, affettivi e di motivazione per una consapevolezza corporea.

LA LATERALIZZAZIONE

La lateralizzazione procede pari passo alla formazione dello schema corporeo ed avviene quando i due emisferi cerebrali si specializzano nelle loro diverse funzioni e quando viene determinata la superiorità di un emisfero rispetto all'altro si definisce la "dominanza laterale"³.

Mentre la dominanza incrociata significa stesso occhio e stessa mano ma piede diverso e si riferisce ad una dominanza parziale dove un elemento differisce dagli altri. La maturazione per la dominanza viene presto per gli arti superiori verso i 7-11 anni per gli arti inferiori.

³ B. Edwards, *Disegnare con la parte destra del cervello*, Longanesi & C, 1996

Si avrà una buona lateralizzazione quanto prima e quanto più esperienze vissute si faranno.

COORDINAZIONE OCCHIO- MANO ED OCCHIO- PIEDE

Capacità da sviluppare attraverso attività manipolative semplici con piccoli oggetti, attrezzi di gioco...Indirizzare gli interventi al fine dell'affermazione della lateralità e del consolidamento della dominanza per la fluidità dei gesti motori fissi e gli apprendimenti grafici.

* Si ricorda che la coordinazione occhio-mano è importante per l'apprendimento della scrittura. Saper dosare e controllare la forza muscolare permette di sostenere la penna.

ORGANIZZAZIONE SPAZIO TEMPORALE

L'organizzazione spazio-tempo è connessa ad una presa di coscienza da parte del soggetto. Attraverso l'utilizzazione di tutte le strutture motorie statiche e dinamiche in giochi di movimento su schemi liberi e prestabiliti, con e senza attrezzi, in forma individuale e collettiva si favorirà nel fanciullo l'acquisizione di concetti relativi allo Spazio ed all'orientamento (vicino lontano, sopra-sotto, avanti-indietro, alto-basso, corto-lungo, grande-piccolo, sinistra- destra). E concetti relativi al Tempo ed alle strutture ritmiche (prima-dopo, lento-veloce, contemporaneamente-insieme).

EQUILIBRIO

S'intende la capacità di mantenere tutto il corpo in posizione eretta durante o dopo vari movimenti.

La capacità di equilibrio si compone di due aspetti: l'equilibrio statico e quello dinamico.

Il primo permette di mantenere l'equilibrio durante i movimenti lenti del corpo l'altro durante quelli ampi.

Il centro dell'equilibrio è nel cervelletto che elabora una serie d'informazioni che gli provengono:

- *Dal labirinto* posto nell'orecchio interno.
- *Dagli appoggi plantari* cioè dalla pressione del corpo sui piedi (canale tattile).
- *Dalle articolazioni e dai muscoli* per la posizione delle diverse parti del corpo e le varie contrazioni muscolari (canale cinestesico).
- *Dalla vista* in relazione alla posizione della persona rispetto alle caratteristiche spaziali dell'ambiente circostante (canale visivo).

*L'equilibrio consiste in una reazione autonoma ed incoscia del corpo che si verifica secondo un meccanismo automatico su cui non si hanno facoltà di controllo.

• GIOCO SIMBOLICO

Il "gioco simbolico"⁴ si sviluppa fino ai sei anni circa. La capacità di rappresentazione consente al bambino di adattarsi progressivamente all'ambiente prima in modo "egocentrico" poi sociale.

Comincia a giocare a "facciamo finta che..." per entrare ed uscire dalla fantasia.

In questo periodo i materiali strutturati possono alimentare la fantasia.

⁴ J.Piaget, *La formazione del simbolo nel bambino*, La Nuova Italia, 1974

ESEMPI DI ESERCIZI 3-5 ANNI

IO E IL CORPO

LAVIAMOCI

- Con una pallina la si usa come il sapone per lavare le parti del corpo e si verbalizzano

LO SPECCHIO

- Un bambino nomina le parti del corpo e gli altri le nominano
- A coppie uno tocca se stesso l'altro lo copia
- A coppie uno nomina l'altro tocca

COME SONO

- La maestra invita i bambini a raggrupparsi per colore dei capelli, degli occhi, per sesso, per altezza.....
- I bambini corrono per la palestra, ad un segnale della maestra, si fermano e si stendono per terra ad occhi chiusi. La maestra va a toccare i corpi dei bambini con diversi materiali che ognuno deve riconoscere

MOSCA CIECA

- A coppie un bambino bendato tocca le parti del corpo, di un compagno, che deve riconoscere.
- A coppie uno bendato e l'altro si mette in una posizione che il bambino bendato deve riconoscere per esempio accovacciato, seduto

SCHEMA CORPOREO

LE SAGOME

- Disegnare, con pennarelli o con gessetti, le parti del corpo e verbalizzare

ROTOLIAMO

- Con palle e palloni, la maestra dopo aver fatto manipolare gli oggetti invita i bambini a distendersi su di essi rotolando sui fianchi, sulla schiena, sulle gambe....

CALAMITA

- A coppie, la maestra nomina una parte del corpo ed i bambini si attaccano.
- I bambini cercano di camminare per la palestra senza perdere il contatto.
- I bambini si muovono liberamente per la palestra quando la maestra nomina una parte del corpo vanno a contattare il bambino più vicino e si arrestano immobili.

BATTI CUORE

- I bambini corrono per la palestra liberamente al segnale della maestra si fermano si distendono rilassati ed a occhi chiusi. La maestra li invita ad ascoltare il cuore e a verbalizzare come batte, forte o piano.
- Stesso esercizio camminando evidenziare le differenze.

RESPIRIAMO

- Dopo aver corso e saltellato fermarsi e sedersi per sentire il respiro e verbalizzare le parti del corpo coinvolte: pancia torace....

TATTO – GUSTO- OLFATTO -UDITO

- Tanti oggetti dentro uno scatolone i bambini, infilano le mani per afferrarne uno e prima di tirarlo fuori ne descrivono le caratteristiche per esempio: liscio, ruvido, morbido duro, leggero pesante, lungo corto....
- Vasetti con sostanze diverse: dolce, amaro, acre, gradevole sgradevole...
- Vasetti con odori vari: limone, arancio, aceto, cannella.....
- I bambini camminano o corrono per la palestra e la maestra invita a fermarsi ed a produrre rumori per esempio: urla, fischi, battere le mani, i piedi, il rumore del pallone...

La maestra invita i bambini a produrre rumori conosciuti: il mare, il vento....

II INTERVENTO

I CICLO SCUOLA ELEMENTARE

PREMESSA

SVILUPPO COGNITIVO: Pensiero pre-operatorio (6/7 anni)

In questa fase, se un bambino ha diviso un tutto in un certo numero di parti non è più in grado di pensare, immaginare l'unità dell'oggetto diviso tutto ciò va sotto il nome di IRREVERSIBILITÀ⁵ il bambino non sa andare avanti e indietro con il ragionamento.

Conquista che avviene, secondo Piaget, dopo i sei-sette anni con l'interiorizzazione dei concetti di seriazione, quantità, numerazione, conservazione etc....

Le caratteristiche di questo periodo sono:

- Egocentrismo Il bambino non è capace di mettersi nel punto di vista degli altri
- Animismo infantile La tendenza del bambino ad attribuire vita ad elementi che ne sono privi
- Artificialismo infantile Tutto è costruito dall'uomo anche le montagne....
- Realismo infantile Il bambino ha difficoltà a separare la realtà dalla finzione.

OBIETTIVI

- Potenziare lo sviluppo delle capacità senso-percettive
- Potenziare ed agevolare lo sviluppo delle capacità coordinative.
- Giochi di regole.

- **CAPACITA' COORDINATIVE**

Che cos'è la Coordinazione?

Si può dire che la coordinazione consiste in una funzione che ordina e collega gli elementi che concorrono alla progettazione ed alla realizzazione di un'azione.

Quando per esempio diciamo "Quel bambino è coordinato" cosa vogliamo dire?

Non bisogna pensare solo al gesto motorio che viene eseguito bene ma bisogna tener conto di tutto il "backstage" che c'è appunto dietro l'azione.

Per realizzare un movimento ci sono una serie di passaggi da considerare:

1. Percezione. Attraverso i canali percettivi il cervello riceve e riconosce le informazioni.
2. Elaborazione. Con il contributo dell'attenzione il cervello analizza, confronta, associa seleziona e sceglie le informazioni grazie anche alla memoria motoria.
3. Progettazione. Vengono stimolati e coordinati gli elementi necessari per eseguire l'**azione**.

Ogni messaggio passa solo ed esclusivamente attraverso i canali percettivi e cioè attraverso il corpo che è sempre al centro di qualsiasi operazione che la persona svolge.

Ogni movimento ha il supporto dell'attenzione, della memoria, delle esperienze pregresse, dell'analisi del gesto, della percezione, delle informazioni.

Si possono riscontrare diverse forme di coordinazione:

1. Coordinazione riflessa che consiste nella capacità della persona di reagire velocemente in presenza di stimoli già esperiti. Il movimento di reazione non è pensato. (Per esem. Il fuoco)

⁵ J.Piaget, *Psicologia dell'intelligenza*, Giunti Barbera, 1975

2. Coordinazione automatica che consiste in gesti ripetuti finchè il corpo li realizza in maniera automatica. Più gesti automatici abbiamo appreso più affrontiamo le situazioni della vita. (Per esempio salire le scale, andare in bici, sciare...)
3. Coordinazione volontaria in questo caso bisogna trovare soluzioni nuove. Si ha chiaro l'obiettivo da raggiungere ma non si è definita nessuna strategia da utilizzare.

La coordinazione volontaria può essere **globale** quando l'azione deve essere prima ideata, elaborata e programmata. (per es. chi ha già giocato a basket usa quella automatica chi invece no quella globale).

In conclusione le capacità coordinative permettono di organizzare, regolare e controllare il movimento.

Sono espresse dalle potenzialità del nostro SNC e si sviluppano solo attraverso le esperienze motorie vissute.

Hanno il loro massimo sviluppo tra i 5 e i 12 anni.

- **GIOCHI DI REGOLE**

Presuppongono un'accettazione di Legge valida ed uguale per tutti.

I giochi di regole aiutano lo sviluppo di una morale interna.

III INTERVENTO

II CICLO SCUOLA ELEMENTARE

PREMESSA

Pensiero operatorio concreto

Dal punto di vista cognitivo ciò che distingue lo stato pre-operatorio da quello operatorio (anni 7-8 /10-11) è la conquista, da parte del bambino, della “reversibilità”⁶ dunque dell’accesso ad una forma di pensiero superiore.

Nello stadio operatorio intervengono due nuove strutture logiche in funzione della capacità del soggetto di annullare mentalmente un’operazione- Inversione- con ritorno al punto di partenza, e di compensare una determinata operazione uguale e contraria- Reciprocità.

La possibilità di annullare mentalmente certe azioni e quella di comporne altre in modo simmetrico sono due aspetti di un medesimo fenomeno che è quello della Reversibilità legato allo strutturarsi di un nuovo sistema di operazioni concrete che sono rispettivamente la classificazione e la seriazione.

Inversione e reciprocità costituiscono dei Raggruppamenti che consentono al soggetto di uscire dall’ “atomismo” delle intuizioni o dal “centramento” del suo pensiero su un aspetto unico della realtà.

Il grado di reversibilità acquisito in questo stadio rappresenta il punto di arrivo dell’equilibrio tra assimilazione e accomodamento.

La mente del bambino riesce a padroneggiare un insieme di azioni, l’intuizione diventa irreversibile e vengono interiorizzati concetti di Seriazione, Numerazione, Quantità e Reversibilità

OBIETTIVI

- Capacità condizionali
- Gioco-sport

• CAPACITA’ CONDIZIONALI

Sono capacità che esprimono lo stato di condizione fisica di un soggetto.

Si sviluppano in funzione dell’età, del sesso, del peso e dell’altezza.

Non sono innate anche se spesso sono presenti nel patrimonio genetico e si sviluppano tanto più se vengono sollecitate.

Le capacità condizionali si acquisiscono attraverso esercizi per sviluppare la Forza la Resistenza e la Velocità.

La **Forza** consiste nella capacità di una persona di compiere un lavoro contro una resistenza.

La forza dipende dalla contrazione del tessuto muscolare e può essere *forza pura o massima*, prodotta dalla massima contrazione ma va sollecitata dopo la pubertà e *forza veloce* che si esprime nei gesti che sono i balzi, i salti ed i lanci.

La forza si sviluppa prima nelle ragazze poi nei ragazzi.

Comunque fino ai 7 anni è poco sviluppata.

Verso i 7-8 anni si parla di forza senza distinzione di sesso.

La **Resistenza** consiste nella capacità dell’organismo di sopportare per lungo tempo uno sforzo.

⁶ J. Piaget, opera citata

La persona può resistere ad uno sforzo o ad una fatica sia di tipo muscolare sia mentale-psicologico.

Queste due capacità di resistere non possono essere considerate simili ma allo stesso tempo non è neppure possibile separarle in quanto sono strettamente collegate ed interdipendenti in una persona intesa nella sua globalità corpo-mente.

Nel resistere ad uno sforzo ed alla fatica bisogna essere impegnati non solo muscolarmente ma anche psicologicamente.

Anzi senza l'apporto psicologico il risultato alla prestazione sarebbe minore.

Tuttavia pur con una buona resistenza psicologica senza un'adeguata capacità di tipo organico ad un certo punto la muscolatura raggiunge livelli di affaticamento tali da bloccare ogni possibilità di prosecuzione del movimento.

La capacità del nostro corpo di resistere si basa sulle capacità dei Muscoli di contrarsi e di rilassarsi continuamente.

La contrazione muscolare è la conseguenza oltre che di uno stimolo nervoso, anche di una reazione chimica che per essere realizzata ha bisogno di "energia"⁷ (ATP) che può essere ricostituita attraverso un sistema: Aerobico in cui l'ossigeno trasportato dal sangue trasforma gli alimenti in sostanze energetiche che vengono poi inviate fino alle cellule muscolari e Anaerobico in cui le sostanze energetiche, presenti nei muscoli, vengono trasformate senza impiego di ossigeno.

La **Velocità** è una qualità corporea e consiste nella capacità di realizzare azioni motorie nel minor tempo possibile. Dipende dalla velocità di reazione del SN e comincia a svilupparsi presto fra 1 e 6 anni.

La velocità è una capacità poco allenabile.

• **GIOCO SPORT**

Consiste in un'attività nella quale emergono alcune finalità con elementi tecnici, regolamenti o parti di regolamenti di diverse specialità sportive sia individuali sia di squadra.

Sono giochi di regole più complessi rispetto alla fascia d'età precedente e permettono di acquisire abilità che poi diventeranno abilità sportive.

Nei giochi di squadra viene agevolata la socializzazione, la collaborazione e la cooperazione.

Calcio, pallavolo, rugby, pallacanestro pallamano....

Un allenamento sistematico alla pratica sportiva permette di acquisire abilità tecniche, tattiche tali da essere in gado di affrontare la competizione.

Le abilità tecniche mirano all'automazione del gesto sportivo anche come espressione della propria personalità.

⁷ F.H.Netter, *Atlante di anatomia- Volume n°8- Apparato muscolo-scheletrico, Parte I*, Ciba Geigy Edizioni, 1988

