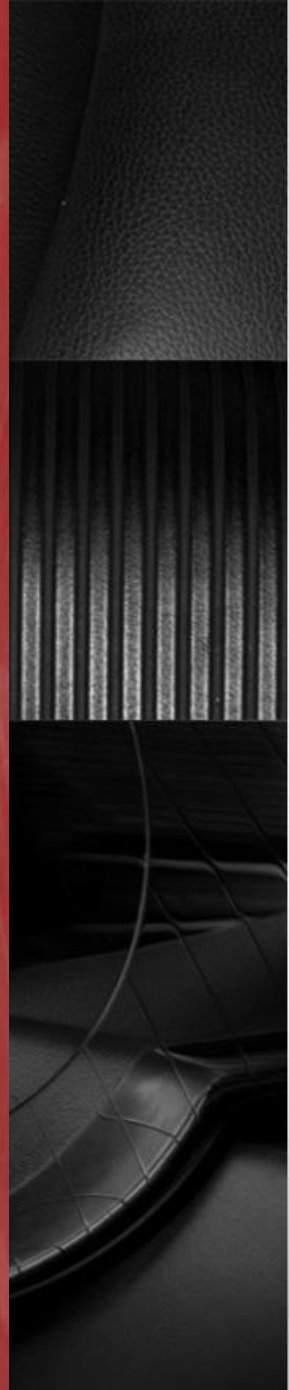


Le parole del corpo

Dizionario dei concetti che riguardano il corpo e il movimento





Coordinazione motoria

- Capacità di effettuare qualsiasi movimento nella maniera più efficace.
- Si distingue in: capacità coordinative di base e capacità coordinative specifiche.
- La coordinazione è una manifestazione del SNC che viene influenzata: geneticamente, da modificazioni ambientali, il suo massimo sviluppo si ha fra i 7 e 13 anni.

Capacità motorie

Capacità condizionali



Forza
Resistenza
Velocità

Flessibilità



Mobilità articolare
Estensibilità muscolare

Coordinative di base o generali



Capacità di apprendimento motorio
Capacità di controllo motorio
Capacità di adattamento ed eventuale modifica dei movimenti

Coordinative speciali



Di accoppiamento e combinazione di movimenti
Di coordinazione oculo muscolare (dosaggio dell'intensità)
Di differenziazione (cambiare in base alla diversità di situazione)
Di equilibrio, statico e dinamico
Di orientamento
Di ritmo
Di reazione
Di trasformazione



Capacità condizionali

Sono quelle capacità che necessitano di essere allenate per fare in modo che migliorino o si mantengano nel tempo.

- Forza
- Resistenza
- Rapidità – velocità
- Mobilità articolare / flessibilità



La forza

- La forza è la capacità di vincere una resistenza attraverso i muscoli scheletrici.
- Si manifesta in varie condizioni e si esprime in vari modi: F. massimale, F. veloce e F. resistente.
- E' una qualità facilmente allenabile, ma se non esercitata la forza muscolare tende velocemente a diminuire. Per essere allenato il muscolo deve essere sottoposto ad uno sforzo maggiore.



La resistenza

- E' la capacità di sopportare o prolungare uno sforzo, quindi resistere alla stanchezza.
- La resistenza è legata a: fattori psicologici (volontà, motivazione), fattori energetici, alla coordinazione.
- La resistenza si migliora con la l'allenamento, l'attività più usata è la corsa lenta e costante, ma anche attraverso il gioco, importante è tenere sotto controllo le pulsazioni che devono rimanere fra 120 e 150 al minuto.



La velocità

- E' la capacità di eseguire un gesto nel minor tempo possibile.
- Questa qualità è direttamente legata: a fattori nervosi (velocità degli stimoli), alla corretta tecnica esecutiva, alla concentrazione.
- La velocità è legata a fattori genetici ed è allenabile in parte e dipende anche dalle altre qualità (resistenza, forza, mobilità).



La flessibilità

- E' la capacità di eseguire tutti i movimenti con la massima ampiezza possibile.
- Fattori che determinano la flessibilità sono: la forma dell'articolazione, le capacità elastiche di tendini, muscoli, legamenti.
- Si può allenare soprattutto migliorando l'elasticità muscolare.
- La flessibilità migliora la coordinazione.



Capacità coordinative di base

- Le capacità coordinative sono l'insieme delle capacità utilizzate per:
- apprendere un nuovo movimento;
- controllare e regolare il movimento;
- adattare e trasformare il movimento.

Sono la base per l'apprendimento e il miglioramento delle capacità tecniche.



Capacità coordinative

- Capacità di orientamento
- Capacità di equilibrio
- Controllo della lateralizzazione
- Capacità di differenziazione (organizzazione spazio- temporale)
- Capacità di anticipazione motoria
- Capacità di combinazione motoria
- Coordinazione oculo – manuale
- Fantasia motoria



Sviluppo delle capacità coordinative


- E' strettamente dipendente dal sistema nervoso in particolare:

Apparato percettivo (vista, udito, tatto)

Apparato senso motorio (equilibrio, percezione dello spazio e del tempo)

Capacità espressiva (linguaggio del corpo).

- Il corretto processo di apprendimento delle capacità coordinative permetterà l'esecuzione di gesti motori funzionali, rapidi, coordinati ed espressivi.

- 
- In generale, lo sviluppo delle capacità coordinative si realizza entro i 7-13 anni.
 - Questa è quindi l'età migliore per l'apprendimento dei gesti sportivi:

Per i maschi 8-13 anni

Per le femmine 7-12 anni



Capacità senso - percettive

- Ruolo importante sono le informazioni che arrivano dai recettori o analizzatori.
- I recettori dell'informazione, forniscono:
 - a) Sensazioni cinestesiche
 - b) Percezioni visive
 - c) Percezioni uditive
 - d) Percezioni tattili



a) Sensazioni cinestetiche (sensibilità propriocettiva - propiocezione)

- L'analizzatore cinestetico: con i propriocettori situati nei muscoli, nei tendini, nei legamenti, nelle articolazioni, ci fornisce la percezione:
 - Dello spazio circostante attraverso le stimolazioni di origine tattile (sensibilità al tocco e alla pressione)
 - Muscolare (tono muscolare, tensione e percezione dell'ampiezza del movimento)
 - Articolare (posizione dei diversi segmenti del corpo) e le sensazioni di origine labirintica (equilibrio statico e dinamico)



a) Sensazioni cinestetiche (sensibilità propriocettiva - propriocezione)

GUIDANO:

- La velocità del movimento
- La direzione del movimento

INFORMANO:

- Sulla distanza degli oggetti
- Sull'altezza
- Sul rapporto spazio/tempo dei movimenti

AIUTANO:

- nella differenziazione e nel controllo dei movimenti



b) La percezione visiva

GUIDA:

- Gli spostamenti
- Le direzioni
- La velocità

INFORMA:

- Sui colori
- Le forme
- Le dimensioni

AIUTA:

- l'acquisizione degli equilibri statici e dinamici



c) La percezione uditiva

GUIDA:

- verso le fonti di rumore

INFORMA:

- Sulle direzione dei suoni e delle distanza
- Sull'oggetto o la fonte che li ha prodotti
- Sull'intensità (debole o forte)

AIUTA:

- a controllare i movimenti nello spazio
- a variare i movimenti



d) La percezione tattile

GUIDA:

- La prensione
- La manipolazione

INFORMA:

- Sul peso, forma e materiale
- Sulla superficie (liscia, ruvida,..)
- Sulla superficie di presa (corta, limitata, instabile,..)

AIUTA:

- A mantenere l'equilibrio in quanto dà sicurezza alle prese.



Schema corporeo

- Lo sviluppo e l'uso consapevole di tutti i sensi – percezioni insieme agli schemi motori di base portano alla strutturazione dello SCHEMA CORPOREO
- Per schema corporeo si intende: la conoscenza che l'individuo ha del proprio corpo in rapporto alle singole parti che lo compongono e allo spazio che lo circonda
- E' l'immagine che ognuno ha di sé stesso e dei propri segmenti in rapporto allo spazio circostante ed al tempo.



Schemi motori e posturali di base

- Schemi motori di base: strisciare, rotolare, afferrare, portare, arrampicare, camminare, correre, saltare, lanciare, calciare.
- Schemi posturali di base: flettere, piegare, addurre, abduire, ruotare, slanciare, elevare, circondurre, torcere,..
- Rappresentano gli elementi semplici o unità di base, del movimento volontario finalizzato e sono chiamati di base perché appaiono per primi nello sviluppo dell'individuo.



Schemi motori di base

- Camminare
- Correre
- Saltare
- Lanciare
- Afferrare
- Strisciare
- Rotolare



Sviluppo motorio

- Area sociale: collaborazione e rispetto
- Area intellettuale: comprensione degli stimoli
- Area affettiva: controllo dell'emozione, senso di competenza.



Prassia

- E' la capacità di compiere correttamente gesti coordinati e diretti ad un fine. Fanno parte delle prassie i gesti abituali che non devono essere pensati, che si realizzano senza il controllo attentivo.



Fasi di acquisizione della prassia

- L'acquisizione di uno schema motorio si attua attraverso stadi in cui il movimento è controllato in modo attivo. I singoli movimenti devono essere eseguiti lentamente prestando attenzione ad ogni singola azione e alle sue conseguenze. Fasi:
- Preparazione (esecuzione lenta, controllata, con cura delle singole parti di movimento)
- Composizione (esecuzione più veloce, ma con errori)
- Proceduralizzazione (esecuzione fluente, in modo automatizzato)



Disprassia

- E' un problema legato all'organizzazione del movimento che può anche influenzare il modo di apprendere a scuola.
- Può comportare goffaggine, problemi nell'organizzare il lavoro e nel seguire delle istruzioni.
- E' caratterizzata dall'alterazione spaziale e temporale di una sequenza motoria.
- Può essere associata a problemi di linguaggio.
- Si ha difficoltà nelle comuni azioni quotidiane (allacciarsi le scarpe, abbottonarsi, scrivere, disegnare, copiare, giocare con le costruzioni, con la palla, attività sportive, ecc.)



Discinesie

- Sono disturbi legati al movimento: il termine si riferisce ad alcuni movimenti involontari della muscolatura, i quali possono essere ipercinetici oppure ipocinetici.
- L'insorgere di discinesie è legato al danno del SNC.
- Si presentano quindi come difficoltà a controllare i movimenti muscolari.
- Le discinesie si classificano in funzione della localizzazione del deficit:
atetosi, corea, crampi, distonia, emiballismo, miocloni, sincinesia, spasmi, tic, tremori.



Classificazione delle discinesie

- Atetosi: movimenti involontari lenti e continui. Di solito interessa mani e piedi con movimenti in torsione.
- Corea: movimenti rapidi, continui e incontrollati.
- Crampi: movimenti involontari e dolorosi che dipendono dall'eccessivo sforzo muscolare.
- Distonia: postura anomala assunta dal corpo per contrazione muscolare.
- Emiballismo: movimenti violenti del corpo, slanci involontari.
- Miocloni: di solito si presentano nel sonno, movimenti involontari e brevi che possono preannunciare l'insorgenza di malattie degenerative.
- Sincinesia: movimento involontario di un arto quando si effettua un movimento con l'altro.
- Tic: discinesia stereotipata di natura psicogena.
- Tremori: vengono classificati fra i tremori senili.



Grazie per l'attenzione

Attività a piccoli gruppi:

In base alla propria esperienza descrivere l'attività motoria dell'alunno/i che state seguendo, specificando il tipo di disabilità, se siete in orario durante le attività motorie, se è prevista nella stesura del PEI, ecc.

Esposizione / discussione al termine.