

# METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE

Lezione 08/11/2018

I metodi e didattiche delle attività motorie è una disciplina che si prefigge ad insegnare, cioè delinea i percorsi più significanti per favorire nel fruitore della proposta il processo formativo ed educativo ideale.

J. Piaget è stato il più grande psicologo dell'età evolutiva e tutt'ora le sue teorie sono valide. Tali teorie furono elaborate seguendo la crescita e lo sviluppo dei propri tre figli in una osservazione continua e sistematica. Come avevamo detto Piaget sostiene che un bambino fino a 6/7 anni è in una fase egocentrica cioè si crea il suo mondo e privilegia la fantasia e la creatività.

- Egocentrismo: fino ai 6/7 anni
- Decentramento: dagli 8 anni

LA MOTIVAZIONE:

- Motivazioni primarie: riguardano la sfera biopsichica (fisico-motorio, cognitiva, emotiva)
- Motivazioni secondarie: riguardano la sfera psicosociale, culturale e socioeconomica. Tipica delle fasce di età più alte.

DIFFERENZA TRA APPROCCIO EDUCATIVO E ADDESTRATIVO:

L'assioma (principio indiscutibile) è che si addestrano gli animali e si educano gli uomini. Infatti anche un cane se sottoposto a sollecitazioni ripetitive e "calate dall'alto" riescono a dare risposte positive allo stimolo inviatogli. Nell'uomo invece quando si parla di educare e non addestrare facciamo riferimento a quella modalità articolata e complessa che stimola il soggetto interessato all'apprendimento affinché elabori lo stimolo datogli, ovviamente nel processo di apprendimento in atto e voluto dal docente (educatore).

Es:

se facciamo un compito di scrittura e un bambino non riesce a farlo in maniera corretta, l'insegnante addestratore proporrà al bimbo di rifare l'esercizio in maniera ripetitiva e in quantità elevata. La reazione a questo approccio da parte del bambino sarà di natura frustrante in quanto non ha successo e dunque vivrà questa esperienza in maniera disagiata. In più se riuscirà ad apprendere la proposta, il tutto sarà ottenuto con un meccanismo di non interiorizzazione della proposta. Nella situazione educativa il bimbo diventa l'artefice della proposta stessa in quanto raggiungerà l'obiettivo finale con una elaborazione ed attivazione mentale che lo porterà a fare sue queste conquiste trovando soddisfazione in contrapposizione a tutto ciò che riguarda l'addestramento.

Se dopo i 6/7 anni il bimbo non entra in una fase chiama decentramento (dagli 8 anni in poi) e non matura l'idea di cooperazione, il genitore deve iniziare a preoccuparsi poiché il permanere in questa condizione tutto sommato da piacere al bambino, ma se non ne esce non attiva quel processo di maturazione previsto del suo sviluppo naturale. Se non cerca gli altri bambini per confrontarsi e rendersi conto delle sue capacità, è opportuno focalizzare il problema e dare risposte ad esso.

Abbiamo due attività: espressive e formali.

Il pensiero convergente fa riferimento alle attività formali (matematica ecc.), mentre il pensiero divergente fa riferimento alle attività di fantasia, sport ecc. (divertirsi).

1. Scuola materna: riguarda molto il pensiero divergente (3-5 anni) il bambino è molto più legato a un momento di gioco, di divertimento. Anche se essendo in una scuola usa anche il pensiero convergente (imparare a scrivere ecc.)
2. Scuola elementare: (6-11 anni) sui 6-7 anni le attività sono molto divergenti mentre dai 7 anni in su si sposta molto sulle attività convergenti. Le tre funzioni che il bambino deve svolgere, saper scrivere, saper leggere e fare dei conti (matematica).

C'è una logica del pre maturismo di pensare che se "Attilio" è stato bravo a 7 anni praticamente è migliore in assoluto di "Giulio" e questo vuol dire bruciare Attilio perché è probabile che dei due quello che era stato penalizzato prima, intorno ai 13-14 anni attraverso lo sviluppo naturale superi quello che aveva vinto a 7 anni. Noi educatori dobbiamo essere rispettosi delle esigenze del bambino.

3. Scuola media-inferiore: (dopo gli 11 fino ai 14 anni) si sposta molto sulle attività convergenti, Piaget dice che dopo gli 11 anni siamo nella fase delle operazioni formali cioè il ragazzo/a ha la capacità di elaborare i concetti in maniera più elevata rispetto alle scuole elementari astraendo cioè una

## METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA MOTORIE

operazione ipotetica deduttiva cioè facendo un'ipotesi, richiedendo un ragionamento, tanto che è il medesimo ragionamento dell'adulto, ma nell'adulto c'è più esperienza e quindi risulta più complesso.

4. Scuola media-superiore: (dai 15 ai 18) in questo caso il ragazzo deve essere molto convergente ma anche divergente, suddiviso in modo uguale, perché è la fase della divergenza che non deve essere trascurata, l'equilibrio delle due cose in questo caso è molto importante.
5. Età adulta: vale lo stesso concetto è fondamentale equilibrare le due cose.

DISCIPLINA:

TRASVERSALITA': interdisciplinarietà, multidisciplinarietà, pluridisciplinarietà, transdisciplinarietà. Vuol dire collegare con altre discipline esempio pedagogia, anatomia ecc.

- INTERDISCIPLINARITA': vuol dire quando un insegnante affronta un tema per esempio l'Inghilterra si riferisce alla geografia, ma parlando di essa può parlare della sua storia (altra materia, storia), può parlare della lingua, l'inglese diventando la lingua internazionale. Tutte le discipline sono sul medesimo piano, hanno una medesima valenza.
- MULTIDISCIPLINARITA': prevede quell'insieme di discipline che sono giustapposte (sono messe in maniera parallela tra di loro, vanno di pari passo nel loro sviluppo).
- PLURIDISCIPLINARITA': è quando abbiamo delle discipline giustapposte ma sono dei gruppi di discipline che hanno argomenti affini fra loro ad esempio, la matematica, la fisica e le scienze; italiano, le lingue e la scrittura.
- TRANSDISCIPLINARITA'.

CENTRALITA': si ha quando il prof spiega dei concetti che riguardano la sua disciplina, è un insieme di competenze molto specifiche che dà il senso di appartenenza a quella disciplina.

La PSICOMOTRICITA' si divide in area affettiva emozionale, area organica, area cognitiva, area sociale.

Psicomotricità vuol dire che l'uso del movimento è un elemento eccezionale per favorire e stabilizzare un equilibrio nel comportamento tra queste quattro aree. Siccome il termine psicomotricità non prevede solo il movimento ma prevede anche l'aspetto e la sfera psicologica dell'uomo ecco che abbiamo in questo tipo di approccio uno strumento eccezionale per favorire lo sviluppo armonico della personalità dell'individuo.

- AREA AFFETTIVA EMOZIONALE: ciò che mette in maniera empatico le persone, in maniera negativa o positiva.
- AREA ORGANICA (corporeo motorio): posizione, postura, coordinazione
- AREA COGNITIVA: apprendimento, insegnamento
- AREA SOCIALE: vivere in una dinamica di gruppo

Lezione 15/11/2018

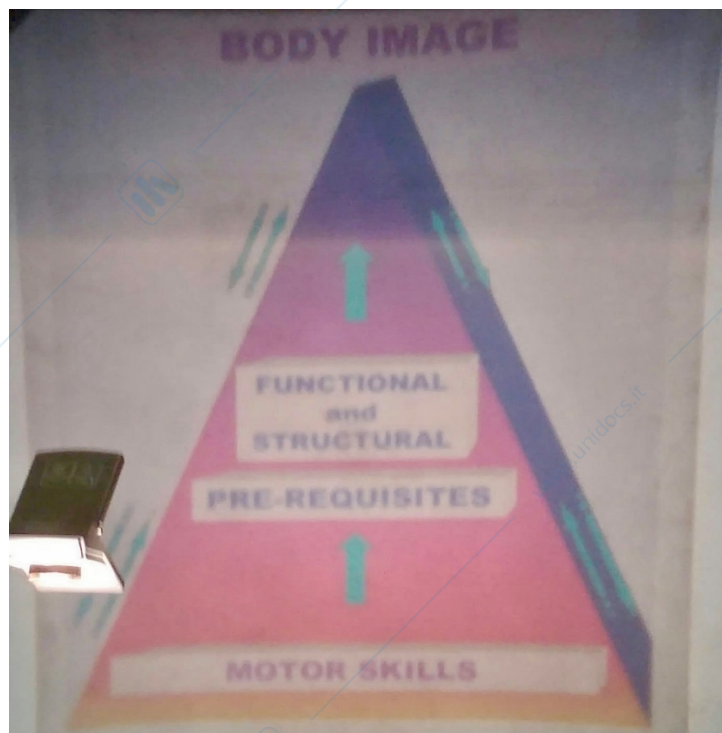
La psicomotricità è una scienza che si basa su un concetto, un postulato, un assioma che l'individuo è una unità mente – corpo. E' un concetto olistico (dal greco vuol dire unità mente corpo dell'uomo, *olos*). questo approccio ha rivoluzionato tra l'altro anche il mondo delle scienze motorie poiché nel passato si partiva dal principio opposto cioè la mente da una parte il corpo da un'altra parte. Scomodando alcuni principi della filosofia, nella sua storia, facciamo riferimento all'antichità con un filosofo famoso quale è stato Platone, il quale affermava che il corpo era la prigioniera dell'anima (della psiche) e dunque il corpo non favoriva la realizzazione di tutte le potenzialità dell'anima (psiche). Continuando nella storia della filosofia troviamo un altro autore che sosteneva la teoria del dualismo (cioè quella contraria all'olismo). Questo autore si chiamava Cartesio (Des Cartes) il quale divideva in due parti la persona, la *res* (cosa) *cogitans* (pensante) e in *res extensa* (cosa estesa) e solo la ghiandola pineale poteva unire queste due cose. La filosofia idealista di Fichte e di Hegel continua a sostenere questo dualismo esaltando la parte dell'idea e non corporeità. Anche in Italia nei primi del 900 con il neo-idealismo del filosofo Benedetto Croce si continua a sostenere la divisione tra mente e corpo. La scuola italiana appunto dall'inizio del secolo ha sposato il concetto dualistico della cultura infatti particolarmente fino a 30 anni fa, e purtroppo certe volte tutt'ora, esaltava le materie o

## METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA MOTORIE

discipline che riguardavano soltanto la mente (italiano, matematica, scienze ecc.), mentre considerava di secondaria importanza le materie così dette espressive che spaziavano dalla educazione fisica alla educazione artistica, all'educazione musicale.

Con la riforma Berlinguer tutte le discipline furono chiamate educazioni per cui educazione alla lingua italiana, educazione alla matematica, educazione alla storia, educazione motoria ecc. Con questo atteggiamento si è determinata nella scuola italiana una ventata di novità che rivendicava semplicemente il diritto da parte di tutte le discipline di avere una valenza formativa sulla persona e non il privilegio di soltanto alcune di esse. Questo approccio ebbe una ricaduta eccezionale specialmente nel mondo delle scuole elementari perché in un concetto di interdisciplinarietà, come vi ebbi a spiegare le varie discipline si legavano fra di loro e le insegnanti elementari trovavano un grande giovamento nel proporre ai propri bambini nozioni di matematica (ad esempio) tramite l'attività motoria che il prof. Cappellini definirebbe più psicomotoria. Il suddetto prof. Cappellini ha fatto numerosissime esperienze "sul campo" con maestre delle scuole elementari tra cui quelle del secondo circolo di Poggibonsi. Dal prof. Cappellini possiamo avere indicazioni su una esperienza sul suddetto paese esemplificante in quanto per 5 anni prendendo tutte le prime del circolo indicato, ha sottoposto insieme alle maestre i bambini sottoponendoli al test e proposte didattiche di tipo psicomotorio vedendo alla fine del quinto anno gli elevatissimi progressi non solo sul piano dello sviluppo armonico corporeo motorio ma anche sugli apprendimenti cognitivi in materie quali matematica italiano (leggere e scrivere) dei bambini con grande gioia degli insegnanti.

Lezione 22/11/2018



La piramide del Prof. Cappellini prevede alla base l'utilizzazione degli schemi motori di base o movimenti basici che non sono solo una lista "della spesa" come propongono le federazioni ma in questo caso assumono una valenza molto diversa. Infatti, prima di tutto c'è da chiarire cos'è uno schema motorio di base e possiamo sostenere tranquillamente che oltre al camminare, correre, strisciare, ecc. divengono schemi motori di base quelle situazioni che il soggetto improvvisa per dare una risposta motoria positiva e congrua al contesto. Ad esempio, se una persona, giovane, matura, ecc. cammina sul marciapiedi e inciampa per non cadere utilizzerà un movimento nuovo che gli permetterà di non farsi del male. E bene questa persona ha inventato un nuovo schema motorio di base, ma abbiamo un altro esempio nel mondo dello sport. Ci riferiamo al bellissimo "gol" che Ibrahimovic che fece nella nazionalità svedese contro l'Italia infatti adottò un movimento che era lontano dai fondamentali calcistici e che richiamava più le sue esperienze di judo.

## METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA MOTORIE

Questi gesti evidenziano la capacità dell'uomo di elaborare nel bisogno, dei movimenti che possiamo tranquillamente far rientrare fra la lista degli schemi motori di base.

Gli schemi motori di base sono le situazioni stimolo per l'assimilazione dei pre-requisiti funzionali e la strutturazione dei pre-requisiti strutturali. Partendo ad elencare quest'ultimi facciamo riferimento a tutti gli apparati e sistemi del corpo umano ad esempio, apparato osteo-muscolare, ecc. e sistema nervoso, ecc. Quando invece si parla di pre-requisiti funzionali dobbiamo far riferimento ai seguenti: percezione spazio-temporale, coordinazione generale e segmentaria, equilibrio statico dinamico e in volo, dominanza laterale (lateralità e lateralizzazione), controllo muscolare rilassamento, controllo segmentario e generale della postura, respirazione psicomotoria.

L'axologia è una scienza che studia lo sviluppo strutturale (osteo-muscolare) del soggetto e tutte le trasformazioni che il soggetto subisce nella sua crescita

Lezione 29/11/2018

Le frecce che vediamo sulla piramide del Prof. Cappellini sono orientato verso l'alto (quelle centrali e laterali) e verso il basso soltanto quelle laterali. Le prime (verso l'alto) evidenziano una condizione di sviluppo e dunque favoriscono il processo di strutturazione dello schema corporeo che avviene, come abbiamo detto dagli 0-12 anni. In questa logica gli schemi motori di base, come abbiamo detto sono le situazioni stimolo per strutturare i pre-requisiti funzionali e strutturali svolgendo il proprio ruolo nella fasce 0-12 anni.

Ma dopo i 12 anni che ruolo svolgono questi schemi motori di base? divengono dei mezzi eccezionali per migliorare le proprie prestazioni nella vita quotidiana ma anche e particolarmente nelle attività sportive. **DOMINANZA LATERALE** (lateralizzazione/lateralità) = La dominanza laterale è l'espressione anatomo laterale della lateralità e prevede un emisfero dominante sull'altro. La manifestazione sui segmenti del corpo avviene in maniera incrociata in quanto le vie piramidali ed extrapiramidali si incrociano sotto il ponte di Varolio. Sulla dominanza laterale dell'occhio si deve stare attenti perché se io prendo un bambino e gli faccio guardare la tavola optometrica gli si chiede cosa vede, per definire la dominanza del soggetto, esso deve vedere nello stesso modo da tutti e due gli occhi. La dominanza laterale È uno dei requisiti più importanti perché se questo pre-requisito non viene definito in età bassa cioè verso 4 anni il soggetto avrà delle conseguenze negative sia dal punto di vista della strutturazione della sua immagine sia dal punto di vista del comportamento. Infatti, una non definizione della propria dominanza laterale, ad esempio, di un mancino represso, si trasmetterà anche su aspetti di natura cognitiva del bambino in particolare nel mondo scolastico. Si è visto infatti che un mancino non assecondato spesso incorre in problemi di disgrafia, disortografia, discalculia, disprassia (è l'esecuzione del movimento in maniera scoordinata, è cioè l'opposto della prassia che invece è l'esecuzione di un movimento in maniera ottimale, cioè minimo sforzo massimo rendimento), ecc. ecc.

La dominanza laterale è presente in qualsiasi individuo e di regola si manifesta sui segmenti del corpo, precisamente sull'arto superiore, l'arto inferiore, l'occhio e l'orecchio. La dominanza può essere sulla parte sinistra o sulla parte destra della persona. Quando è nella parte destra si chiama destrimane per le mani e destrorso per i piedi. Nella parte sinistra si chiama mancino per le mani e sinistrorso per i piedi. Ognuno di noi è mancino o destrorso. La dominanza laterale deve essere definita fin dall'età di 4 anni, in quanto se non viene riconosciuta e potenziata il bambino rischia su vari aspetti del suo comportamento. Ad esempio, un mancino represso può avere dei disturbi di apprendimento della scrittura, della lettura ecc. Il riconoscimento della dominanza laterale nel bambino può avvenire sia in famiglia ma è auspicabile che avvenga nella scuola in quanto i docenti hanno gli strumenti didattici per riconoscere oggettivamente tale dominanza. Dominanza incrociata esempio, mano destra piede sinistro, e mano sinistra piede destro. **LATERALITA'** = la lateralità è l'estrinsicazione della dominanza laterale su un segmento corporeo. **LATERALIZZAZIONE** = la lateralizzazione sono tutte quelle strategie didattiche e non per far definire al soggetto la sua lateralità.

Come definire un test: dobbiamo sottoporre un numero enorme di persone in tutte le parti del mondo.

## METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA MOTORIE

**MOTRICITA'**: è l'espressione del movimento da parte dell'uomo, si divide in due filoni motricità pura (atto involontario) e prassia (coinvolge il cervello, atto volontario)

- Pura
- Attività
- Motoria
- Riflessi motori

**PSICOMOTRICITA'**: riguarda l'espressività del proprio corpo

- Prassie, è quel movimento che invece di aver una risposta non controllata è controllata.
- Movimenti simbolici e creativi

Lezione 06/12/2018

I pre-requisiti funzionali sono 7

L'EQUILIBRIO = può essere statico, dinamico e in volo

- Equilibrio statico = lo esercitiamo ogni qualvolta assumiamo una posizione statica, in piedi da fermo, a sedere.
- Equilibrio dinamico = prevede il soggetto che si sposta o camminando o correndo e mantiene un equilibrio in questa funzione motoria.
- Equilibrio in volo = si determina quando il soggetto stacca ambedue i piedi da terra, l'esempio classico è il salto in alto, salto in lungo.

Nel bambino noi dobbiamo verificarlo sempre attraverso dei test, che devono fare corrispondere l'età cronologica e l'età psicomotoria. Dal momento in cui si sottopongono i bambini al test di più pre-requisiti funzionali come ad esempio la coordinazione, l'equilibrio, la dominanza laterale, ecc. tenderemo a definire un profilo psicomotorio che sarà l'espressione delle caratteristiche soggettive di ogni individuo bambino e non solo.

Lezione 13/12/2018

**COORDINAZIONE:**

La coordinazione può essere globale o segmentaria, la coordinazione globale si ha con la partecipazione di tutti i segmenti corporei che si muovono in contemporanea mentre la coordinazione segmentaria prevede il coinvolgimento di due o tre segmenti in un'azione motoria. Esempio coordinazione globale: la corsa, che prevede il movimento delle braccia del busto ecc. L'esempio della coordinazione segmentaria può essere il tennis (oculo-manuale). Quando la coordinazione raggiunge il massimo rendimento dell'azione in maniera ottimale prende il nome di prassia.

**PERCEZIONE SPAZIO-TEMPO**

Il concetto di spazio-tempo è un parametro voluto necessariamente dall'uomo per regolarizzare i suoi comportamenti nella realtà in cui vive, quindi è una invenzione necessaria. Tuttavia la percezione spazio-tempo è anche una categoria filosofica che permette all'uomo di elaborare concettualmente al di fuori della realtà oggettiva, quindi come possiamo dedurre è una definizione utilizzata in vari contesti a seconda dell'esigenza dell'uomo. Nell'ambito dell'attività motoria la percezione spazio-tempo ha assunto una valenza importantissima per far assimilare al soggetto nelle varie fasce di età i presupposti per eseguire i movimenti nella maniera più efficace possibile. Ciò avviene nella vita quotidiana ma anche e particolarmente nell'attività sportiva, es. nel tennis.

Vi anticipo che il tema dello spazio è presente in una futura scienza che tratteremo e che prende il nome di prossemica, che considera lo spazio come un mezzo efficace della comunicazione.

**CONTROLLO MUSCOLARE E RILASSAMENTO**

Quando si parla di questo pre-requisito è opportuno fa riferimento al tipo di contrazione che manifesta il bambino fin dalla nascita. Infatti questo soggetto usa il così detto linguaggio tonico. L'esempio chiaro è quando un bambino nei primi mesi di vita manifesta il suo bisogno di cibo (fame) piangendo e contraendo in maniera estrema i propri muscoli. Non potendo fruire del linguaggio verbale utilizza appunto la contrazione muscolare e il pianto per richiamare la madre a dare la possibilità di "poppare", in questa condizione il bambino determina una ipertonìa muscolare. Quando la madre lo soddisfa il bambino cessa di

## METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA MOTORIE

piangere si rilassa e determina una ipotonia muscolare. Appunto l'alternanza fra iper e ipo sono cadenze di un linguaggio che vede al centro la contrazione muscolare. L'educazione al dominio del tono muscolare è importante per il docente perché potrà vedere i risultati nell'arco di un anno scolastico o di un anno sportivo. Infatti sia nei movimenti di base come gli schemi motori di base che si attuano nella vita quotidiana sia nei movimenti tecnici dello sport il tono muscolare evidenzia i progressi e della prestazione. Ma quello che a mio avviso (Cappellini) è importante è prendere coscienza al discente (alunni) affinché nella vita giornaliera cerchi di gestire il suo tono muscolare poiché in situazione di ansia (ansio gene) il soggetto riesca a mantenere un suo equilibrio e non perdere il controllo del proprio tono muscolare. L'equilibrio del tono muscolare si chiama eutonia.

### CONTROLLO SEGMENTARIO E GENERALE DELLA POSTURA

La postura è la posizione del corpo nello spazio. La sua corretta esecuzione è auspicabile poiché evita alterazioni a livello di apparato osseo-muscolare con conseguenze a volte gravemente patologiche. Sappiamo infatti che esistono i paramorfismi e i dismorfismi. I primi riguardano la colonna vertebrale e sono dovuti ad una alterazione muscolare, i secondi invece che sono molto più gravi riguardano le alterazioni osteo muscolari. Nel primo caso si parla di scoliosi, lordosi, cifosi; la scoliosi è uno spostamento sul piano frontale della colonna vertebrale chiamata anche rapida, la cifosi è uno spostamento sul piano sagittale, così come la lordosi. La cifosi accentua la curva dorsale del rachide e porta alla "gobba", la lordosi accentua la curva lombare e cervicale e determina uno spostamento di quelle zone del corpo in avanti. I paramorfismi sono correggibili con l'attività motoria, i dismorfismi invece spesso richiedono l'intervento chirurgico poiché intaccano i corpi delle vertebre. La postura dunque deve essere curata fin dalla nascita del bambino poiché oltre ad una corretta esteticità previene tutte le patologie sopra indicate.

### RESPIRAZIONE PSICOMOTORIA

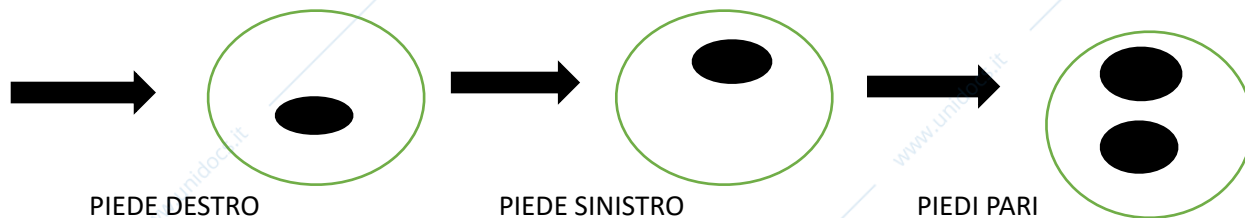
Bisogna differenziare questa respirazione da quella fisiologica che prevede un atto inspiratorio, un'apnea, un atto espiratorio, con tutti i benefici che ne trae l'organismo. La respirazione psicomotoria assume una valenza diversa cioè viene utilizzata per far prendere coscienza al bambino di quella parte del corpo in cui si è esplicita l'atto respiratorio, cioè all'altezza del busto.

Lezione 10/01/2019

Esempio dei tre cerchi:

RINCORSA

ARRIVO



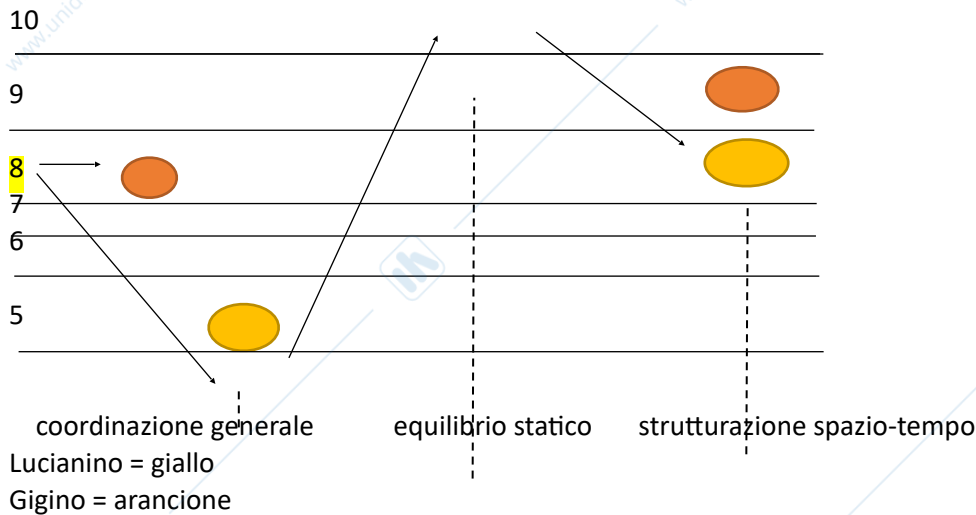
Uno dei concetti fondamentali dell'approccio psicomotorio è il principio dell'apprendimento motorio e delle sue modalità di applicazione. Infatti secondo Le Boulch, l'apprendimento motorio avviene tramite un meccanismo di prove ed errori (come del resto avviene nell'apprendimento cognitivo) che parte dal principio delle due fasi: l'aggiustamento e la percezione. Un esempio pratico è quello dei tre cerchi. Infatti si collocano tre cerchi una davanti all'altro a zig zag e si dà la consegna di saltare nel primo cerchio con il piede destro, nel secondo con il piede sinistro e nell'ultimo cerchio di arrivare a piedi pari con una postura armonica ed in equilibrio. Il bambino salterà una prima volta e arriverà sul terzo cerchio con troppa velocità ed in maniera scoordinata tanto da uscire dal cerchio, li proporremo di riprovare finché non arriverà sul terzo cerchio in una posizione ideale poc'anzi ricordata. Il fatto che dopo vari tentativi il bambino sia riuscito a assumere la posizione corretta sul terzo cerchio significa che è riuscito ad elaborare la consegna del docente senza indicazioni di quest'ultimo e dare una risposta autogestita ed autonoma ad essa. È il meccanismo di natura educativa e non addestrativa, infatti quest'ultimo avrebbe previsto un calare dall'alto la nozione senza il coinvolgimento di una capacità critica dell'allievo bambino.

### TEST DEI PRE-REQUISITI

ETA'



## METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA MOTORIE



Il test di Lucianino prevede il sottoporre questo bambino ad un test che verifichi il suo apprendimento psicomotorio rispetto alla sua età cronologica per cui se Lucianino ha 8 anni nel test della coordinazione ne ha 5 (come età psicomotoria), nell'equilibrio ne ha 10, nella strutturazione spazio-tempo ne ha 8. Per recuperare la lacuna della coordinazione generale secondo le teorie del Prof. Cappellini non devo lavorare su quest'ultimo, come avrebbe fatto Vayer, ma è necessario lavorare sull'equilibrio statico "10 anni", poiché viene attuato il principio della interfunzionalità. Esso infatti prevede che i pre-requisiti si influenzino tra di loro per cui se io lavoro sull'equilibrio (+) recupero anche la coordinazione (-). Il concetto di interfunzionalità è stato estrapolato dal suddetto professore dalla Gestalt Theory.

Lezione 17/01/2019

L'ESERCIZIO FISICO FA PARTE DELLA CURA PRIMA ANCORA DELLA TERAPIA. MUOVITI, CAMMINA, CORRE VERSO LA TUA SALUTE.

Lezione 07/03/2019

### PROGRAMMAZIONE DELL'INTERVENTO PSICOMOTORIO

Verifica iniziale	Obbiettivi	Mezzi	Contenuti	Metodo	Materiale	Verifica valutazione
Test	Pre-requisiti funzionali	Unità didattiche	Esercizi per obiettivi	Strategie di intervento	Attrezzi piccoli e grandi	Livello finale raggiunto
Osservazione sistematica	Pre-requisiti strutturali Schema corporeo				Sussidi audiovisivi e multimediali	

La programmazione didattica è una cosa ed il programma è un'altra cosa. Il programma è quell'insieme di argomenti indicati dal ministero dell'istruzione ed applicati in tutte le scuole della nazione per cui sono i medesimi sia nel Nord Italia che nel Sud Italia. Nella vecchia concezione della educazione fisica l'insegnante, in particolare nella scuola, proponeva in maniera pedissequa o fedele gli argomenti del programma che erano di natura generale cioè non distinguevano le caratteristiche soggettive dei vari alunni o fruitori della

## METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA MOTORIE

proposta didattica. La programmazione invece che è entrata nel mondo della scuola da 30 anni a questa parte non si sofferma soltanto all'applicazione dei contenuti del programma ma va oltre cioè vuole verificare in primis le caratteristiche del discente fino a quel momento di intervento didattico. Infatti l'insegnante approfondirà il quadro non solo educativo del discente ma anche i suoi aspetti sociali e privati.

Lezione 14/03/2019

La seconda tappa riguarda la definizione degli obiettivi, gli obiettivi sono il motivo di differenziazione fortemente significativa tra l'approccio addestrativo e educativo.

Dalla verifica iniziale si definiscono gli obiettivi che sono la conseguenza dell'analisi della situazione di partenza.

La seconda fase della programmazione prevede la definizione degli obiettivi che saranno conseguenti all'analisi della situazione di partenza o consequenziali ad essa, ciò significa che definirò tali obiettivi sapendo le caratteristiche del discente che ho davanti e dunque facendo proposte mirate alle sue esigenze. Quindi non più proposte generalizzate che erano tipiche dell'attuazione del programma ministeriale che caratterizzava il mondo passato dell'educazione fisica. Ecco perché il Prof. Cappellini ha sottolineato l'importanza della definizione degli obiettivi in questa moderna ottica.

Quando si parla di mezzi si pensa alle unità didattiche. Queste ultime sono delle piccole programmazioni. Infatti a seconda dell'argomento io posso farle durare una lezione o addirittura tutto l'anno. Ad esempio dobbiamo mettere l'obiettivo nell'unità didattica, mettere il contenuto e la verifica finale. Questo cambia a seconda dei contenuti della lezione.

I contenuti invece sono le attività e gli esercizi che vengono proposti dall'educatore al discente a prescindere dall'età, certamente cambieranno a seconda se abbiamo davanti un bambino, un adulto, un diversamente abile. I contenuti possono essere espletati in palestra o fuori dalla palestra, in ambienti all'aperto.

Per materiale s'intende tutti quegli oggetti che vengono utilizzati durante la proposta didattica. Abbiamo dei piccoli e grandi attrezzi, i piccoli attrezzi si adattano al corpo della persona, i grandi attrezzi prevedono la persona che si adatta ad essi. Ad esempio il pallone, i cerchi, le clavette ecc. (sono piccoli attrezzi). La spalliera svedese, il cavallo, il quadro svedese, le parallele, ecc. (sono grandi attrezzi).

Il materiale didattico può essere anche strutturato e non strutturato. Nel primo caso abbiamo oggetti costruiti per esplicare una funzione ben precisa per esempio il cerchio può essere utilizzato sempre all'interno di una attività sportiva o ludica/giocosa. I non strutturati invece sono quell'attrezzi improvvisati ad esempio in un percorso nel bosco.

Aggiungiamo al materiale anche i sussidi audiovisivi e multimediali oppure anche qualsiasi strumento che esula dalla conformità didattica e viene utilizzato per favorire il processo educativo.

Passando al metodo possiamo dire che è la modalità con cui l'insegnante/educatore trasmette la proposta educativa al discente. Infatti la modalità può favorire o inibire la comunicazione della proposta. Ogni qualvolta un insegnante non adotta una modalità di trasmissione della nozione in maniera efficace significa che ha sbagliato metodo. Ad esempio un insegnante di materie scientifiche quali la fisica e la matematica se si limita a riempire lavagne di formule senza approfondire la trasmissione concettuale in sintesi non ha svolto la funzione di educatore in quanto non ha considerato se il discente ha appreso, è stato motivato, ha dato segnali di partecipazione attiva alla lezione. Il cerchio si chiude quando il medesimo docente la volta dopo interroga lo studente e di fronte ad una interrogazione negativa da dei voti negativissimi. In tutti è conseguenza di una incapacità del docente di trasmettere i contenuti della sua lezione e l'ignoranza di quest'ultimo da un punto di vista della metodologia da applicare.

21/03/19

## METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA MOTORIE

Verifica e valutazione. Alla fine della programmazione è necessario adottare una verifica finale che prevede riproporre i medesimi test della verifica iniziale per poi comparare i due risultati. Infatti dopo 8 mesi di attività (verifica iniziale) è opportuno capire se c'è stato un miglioramento negli apprendimenti dei discenti. Per verificare ciò appunto dobbiamo fare la suddetta comparazione. Se il risultato è positivo non dobbiamo illuderci perché la componente auxologica, come abbiamo detto può influire sul miglioramento della prestazione. La valutazione che è assente rispetto alla verifica non è altro che la trasposizione in modalità diverse quali un numero, una parola, una frase per definire il valore del risultato della valutazione. Ad esempio si usa di norma un numero (voto: 6,7,8...) o un giudizio (sufficiente, insufficiente...) o il ragazzo dimostra di aver acquisito le nozioni proposte. Sono 3 le modalità che l'insegnante sceglie a seconda dei contesti educativi. La scienza che si occupa della valutazione si chiama DOCIMOLOGIA.

I metodi come abbiamo detto sono le strategie di intervento per favorire in maniera ideale la trasmissione della nozione e svolgono un ruolo fondamentale nella dinamica educativa e formativa della persona se un docente non riesce a trasmettere la nozione sul discente deve cambiare mestiere. Spesso troviamo queste situazioni in docenti in materie scientifiche, poiché la natura degli argomenti non prevede elaborazioni complesse ma puntano all'essenza del concetto, spesso tramite formule. Una formazione umanistica invece è più propensa a soffermarsi su una dinamica educativa interattiva fra docente e discente. Come in altre realtà educative anche nelle scienze motorie, per quel che concerne i metodi, esistono due filoni: il metodo MAGISTROCENTRICO e il metodo PUEROCENTRICO.

**MAGISTROCENTRICO:** si divide in tre sotto metodi:

1. Prescrittivo
2. Misto
3. Assegnazione dei compiti

**PUEROCENTRICO:** si divide in tre sotto metodi:

1. Problem solving
2. Scoperta guidata
3. Libera esplorazione

**MAGISTROCENTRICO:**

**Metodo prescrittivo**

Prevede che l'insegnante proponga una consegna che deve essere eseguita dal discente senza feedback di quest'ultimo. Ciò permette al docente di poter disporre in palestra la classe e iniziare la lezione es: mettere in riga i ragazzi, per poi dare l'indicazione e sviluppare la lezione. Il prescrittivo ovviamente metodo deve prevedere un docente che abbia carisma e autorevolezza, non autorità fino a raggiungere un rispetto professionale e interpersonale da parte del discente.

**Metodo misto**

Prevede quella prassi classica che è tipica dell'insegnamento dell'educazione fisica e cioè prima la dimostrazione dell'esercizio da parte del docente poi l'esecuzione del medesimo esercizio da parte del discente, la correzione da parte del docente e l'esecuzione del medesimo esercizio da parte di tutta la classe.

**Assegnazione dei compiti**

Prevede che il docente cominci a coinvolgere di più il discente nell'iniziativa didattica, infatti proporrà ai ragazzi un gioco quale nella pallavolo chiederà il palleggio e chiederà loro di eseguirlo dopo che ha formato dei sottogruppi. Il ruolo del docente è quello di osservare la dinamica esecutiva dei ragazzi e intervenire quando opportuno. La cosa interessante è che il ragazzo comincia a proporre le sue esperienze di palleggio e con questa modalità introduce al metodo PUEROCENTRICO.

Lezione del 04/04/2019

## METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA MOTORIE

Il metodo puerocentrico (puer = bambino) prevede il soggetto sottoposto alla proposta didattica artefice della proposta stessa. Infatti nella prima fase quella del problem solving il soggetto viene stimolato a trovare delle soluzioni di fronte ad un problema. Per esempio di fronte ad un piccolo ostacolo chiedere con quale quantità di modalità lo può superare (ovviamente in questo caso si parla di bambini). Ciò che è interessante è la sollecitazione a far sì che il discente al di là della fascia d'età subisce per dare una soluzione alla richiesta del docente. Questo tipo di approccio è molto moderno e rientra nei principi di base educativi e non addestrativi. Si punta infatti a far uscire dalla mente del ragazzo/discente (con un processo che prende il nome di MAIEUTICA) le soluzioni e le elaborazioni che portano a dare una giustificazione al raggiungimento della soluzione.

La scoperta guidata potremmo considerarla come un problem solving ancora più approfondito cioè specialmente in bambini e adolescenti e a maggior ragione in adulti e anziani l'insegnante deve esasperare gli stimoli nel raggiungere l'obiettivo (problem solving) ma richiedendo anche più motivazioni possibili che hanno portato il discente a certe risposte (scoperta guidata).

La libera esplorazione infine prevede un demandare al discente una elevata autonomia di gestione della consegna del docente per cui il discente è il vero artefice di una forma di autogestione del processo educativo. Ovviamente tale processo cambierà a seconda dell'esperienza di vissuto corporeo motorio del discente. Certo è che il discente acquisisce molta libertà di azione. Tuttavia potrebbe nascere un problema e cioè che il bambino senza un noto controllo vede estremizzando il concetto può cadere nella così detta ANARCHIA MOTORIA che può prevedere. Un'attività estrema senza che il bambino si fermi che poi stremato da un punto di vista fisiologico è abituato a fermarsi e sedersi per recuperare come una pila duracell. Dopo che ha recuperato per alcuni minuti il medesimo ragazzino si rialza e ricomincia a correre e a giocare con gli altri. Quando è opportuno far scattare nel bambino il meccanismo dell'ANARCHIA MOTORIA? Non sempre e comunque ma ogniqualvolta l'insegnante reputa opportuno per farlo giocare, divertire e magari per ricoinvolgerlo dopo per apprendimento cognitivo.

Lezione del 11/04/2019

La cinesica e la prossemica: (materiale sul libro)

LA CINESICA è una scienza che si occupa del linguaggio non verbale o del corpo come mezzo di comunicazione. Essa proviene dal mondo dell'antropologia fisica e culturale e da quello della psicologia dai maggiori esponenti di questa scienza proviamo Desmond Morris che ha scritto libri come "Il pianeta delle scimmie" e "La tribù del calcio". Quando si parla di cinesica dobbiamo pensare all'importanza che ha il linguaggio del corpo nel trasmettere la comunicazione all'altro. Infatti noi nella vita quotidiana e non solo siamo abituati ad utilizzare particolarmente il linguaggio verbale che prevede una trasmissione da parte di chi lo vuole trasmettere molto efficace poiché può elaborare concettualmente tematiche raffinate. Pensiamo ad una lezione di filosofia dove la dialettica efficace viene espressa attraverso il linguaggio verbale. Dunque il linguaggio verbale è uno strumento eccezionale dell'uomo, a differenza di altre specie come quella animale per elaborare in maniera molto affinata i concetti e dunque rappresenta un linguaggio molto forbito e speculativo. Il linguaggio non verbale invece si manifesta in maniera più spontanea e apparentemente più semplicistica, ma certe capacità di trasmissione in particolare della sfera affettiva sono più importanti e chiarificatori del linguaggio verbale. Ad esempio quando una persona mente e verbalmente sostiene una posizione può cadere in contraddizione diventando rosso in faccia e bene quest'ultima condizione rappresenta un linguaggio non verbale ed è più veritiero del linguaggio verbale anche se quest'ultimo poteva apparire validissimo nel convincere l'interlocutore. Il mondo della psicologia e delle altre scienze che si sono occupate della cinesica si è limitato a dare definizioni ed ad approfondire le sue tematiche al livello teorico ma giustamente non essendo un settore di competenza affini ad essa non poteva andare oltre nell'approfondimenti di questa scienza. L'altra scienza invece che oltre ad acquisire i principi teorici può occuparsi anche della trasposizione in pratica di essi nel mondo della educazione e formazione sono le Scienze Motorie in quanto può utilizzare il linguaggio non verbale e dunque gestuale per incrementare la capacità del docente di richiamare l'attenzione del discente affinché apprenda nei migliori

## METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA MOTORIE

dei modi, cioè in maniera ottimale. Ad esempio quando un docente fa una lezione e ovviamente usa il linguaggio verbale per trasmettere le nozioni se utilizza anche il linguaggio non verbale dell'arto superiore e del movimento del proprio corpo può rinforzare in maniera molto significativa la comunicazione della suddetta nozione. Certamente non dev'essere un supporto esagerato ma congruo anche alle tipologie dei concetti che vogliamo trasmettere.

Esistono anche dei paralinguaggi come la voce o alcuni rumori che possono essere modulati a seconda dei contesti.

La cinesica prevede un altro concetto importante perché differenzia il movimento dal gesto, infatti, il movimento è un'espressione dinamica dell'uomo fine a se stessa mentre il gesto è un movimento che assume un significato ad esempio "le corna" è un gesto fino a se stesso ma se gli si dà un valore simbolico a seconda della culturale assume un significato simbolico perché in sud America è segno di potenza sessuale. La cinesica che ritroviamo sul testo del Prof Cappellini contempla anche il linguaggio del docente in classe per cui a seconda della posizione (prossemica) e del linguaggio non verbale (cinesica) del docente viene più o meno garantita la trasmissione della nozione, ad esempio, se un docente sta a sedere dietro la cattedra e fa lezione leggendo un libro alzando poche volte la testa verso gli studenti chiaramente la comunicazione lascerà molto a desiderare in quanto tra l'altro viene meno quel coinvolgimento emotivo che deve scattare naturalmente nella dinamica educativa tra docente e discente. L'esigenza di approfondire la tematica della cinesica e della prossemica riportate nel mondo delle scienze motorie è nata ed è stata attuata dal Prof Cappellini in quanto aveva dedotto che la competenza prettamente psicologica non era sufficiente per un vero e proprio approfondimento di tematiche così importanti. Solo il laureato in Scienze Motorie e lo specializzato può riportare nel mondo educativo sia nella teoria che nella prassi questi concetti fortemente validi in quanto lo studente che sarà coinvolto sarà fortemente interessato alla luce di esperienze sul campo.

Lezione del 09/05/2019

### PROSSEMICA:

la prossemica è la scienza che studia lo spazio come mezzo di comunicazione ed è stata fondata da un antropologo culturale che ha focalizzato l'attenzione sull'importanza che appunto lo spazio può avere nei rapporti non solo personali, ma anche nei rapporti sociali ed in quelli pubblici. Tale studioso si chiama E. Hall che ha scritto un libro molto interessante a questo proposito dal nome la dimensione nascosta. Hall dice che esistono quattro dimensioni spaziali per l'uomo e non solo:

- La distanza intima
- La distanza personale
- La distanza sociale
- La distanza pubblica

Nei testi troviamo una figura umana con dei cerchi riportati intorno al corpo che evidenzia le distanze che caratterizzano l'uomo. In questa figura troviamo la distanza intima da 0-30 cm, quella personale che corrisponde al prolungamento di un arto superiore in avanti creando una bolla personale che non deve essere invasa per favorire una comunicazione ideale, la distanza sociale che prevede la capacità della persona di riconoscere i tratti somatici di un'altra o più persone, un esempio può essere un gruppo di studenti in un'aula. Hall dice che indicativamente tale distanza può corrispondere alla lunghezza di 8 metri. Infine abbiamo la distanza pubblica che ovviamente va oltre gli 8 metri fino all'ultimo, questa distanza è tipica dei concerti, dei convegni in grande strutture e di fatto non permette questa distanza più il riconoscimento dei tratti somatici delle persone, pensiamo ad uno stadio, ma contemporaneamente le distanze che caratterizzano questo cantante sul palco possono essere anche intime, quando il bassista s'avvicina a cantare al medesimo microfono o distanza personale quando in contemporanea il chitarrista si trova appunto in tale distanza.

Nell'ambito del rapporto tra cinesica e prossemica troviamo alcuni esempi, il primo riguarda la posizione che assume una persona come movimento del proprio corpo ad esempio braccia in fuori, tale movimento

## METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA MOTORIE

mi diventerà un gesto quando le darò un significato simbolico cioè mi vuole esprimere e comunicare un qualcosa. Infatti quel movimento a cui abbiamo fatto riferimento prima lo possiamo trovare in 4 posizioni diverse: nel vigile che dirige il traffico, nel genitore che è in attesa del bambino che gli viene in contro, nel campo dello sport una difesa della pallacanestro, nel mondo della religione la posizione di Gesù in croce. Dunque un medesimo movimento che assume la valenza di gesto in base al significato che vuole esprimere in quel contesto. **Per cui possiamo dire che il movimento è una espressione spontanea in questo caso della persona e si chiama il significante, mentre il gesto è un movimento che esprime una simbologia e prende il nome di significato.**

Un altro esempio che coinvolge sia l'aspetto cinesico che prossemico è il linguaggio del corpo che può assumere il docente quando tiene una lezione e che si connubia con la sua posizione spaziale. Infatti possiamo trovarci di fronte ad un insegnante che si pone rispetto agli studenti dietro una cattedra e dunque crea una barriera architettonica alla fluidità della comunicazione educativa. Da un punto di vista cinesico la sua posizione è di norma a sedere e statica e spesso tende a leggere in maniera monotona determinando quindi un non interesse dell'ascoltatore. Questo comportamento del docente si chiama cognitivo e non interesse. Il secondo comportamento del docente può essere di tipo cognitivo espressivo cioè si pone davanti alla cattedra e utilizza la sua corporeità parlando a braccio guardando gli studenti e spostandosi nelle diverse direzioni. Usa inoltre lavagne luminose, sussidi audiovisivi per rinforzare il linguaggio verbale. In sostanza in forma e interessa e prende il nome di comportamento del docente cognitivo-espressivo, la terza posizione del docente prende il nome di comportamento solo espressivo e usa dei movimenti e dei gesti per coinvolgere il più possibile l'attenzione del discente. Infine abbiamo il comportamento fortemente espressivo che determina delle dinamiche di gruppo in cui sia il docente che il discente sono fortemente coinvolti, spesso assieme, vedi il Role play.

Esiste poi la prossemica in palestra e di regola abbiamo delle posizioni che la classe assume su indicazione dell'insegnante per ottimizzare la proposta educativa e la comunicazione. In palestra possiamo distribuire i ragazzi su un cerchio e potremo avere: 1. L'insegnante al centro del cerchio. 2. L'insegnante sulla linea del cerchio insieme ai ragazzi. 3. L'insegnante sta fuori dal cerchio.

Nel primo caso l'insegnante però deve muoversi continuamente perché senno danneggia nella comunicazione una parte di discenti. Nel secondo caso chiamato "atteggiamento democratico" del docente, il docente si pone come un discente nell'attività pratica per cui se si gioca a palla avvelenata lui si comporterà come uno studente. La terza posizione è quella che assume il docente stando fuori dal cerchio e svolge la funzione di controllo dell'attività degli studenti nel cerchio e di sollecitazione al momento in cui si abbassa il livello di attenzione e partecipazione.

Lezione del 16/05/2019

DISABILITA' e PSICOMOTRICITA':

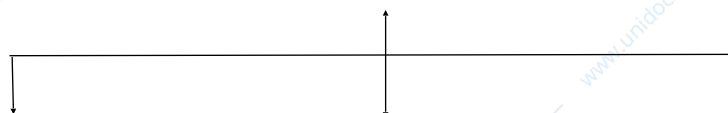
"Ogni persona, in qualunque momento della sua vita può trovarsi in condizioni di salute che, in un ambiente negativo divengono disabilità".

Nel 1980 l'Organizzazione Mondiale della Sanità pubblicò un documento dal titolo International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps (ICIDH).

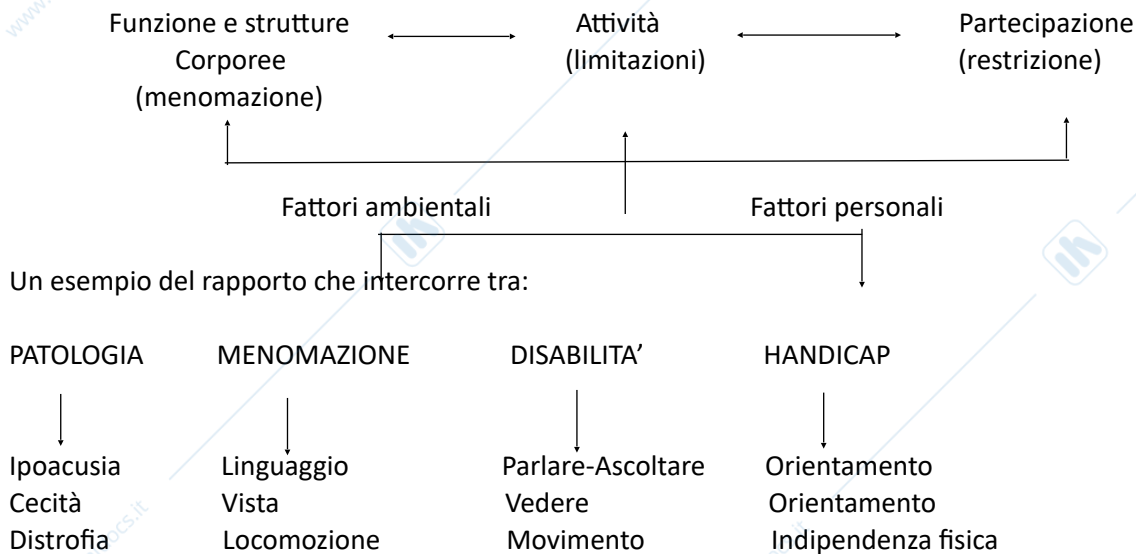
PATOLOGIA (malattia o disturbo) → MENOMAZIONE → DISABILITA' → HANDICAP

INTERAZIONI di Concetti ICF 2001

Condizioni di salute  
(disturbo/malattia)



# METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA MOTORIE



## LA MENOMAZIONE:

la menomazione, tradotta in inglese con il termine di *impairment*, è definita come la “perdita di parte dell’efficienza fisica di una persona per mutilazione o altro” o come “...lesione, imperfezione che diminuisce l’efficienza di un organo, un arto, di una funzione...”. **E’ quindi l’esteriorizzazione di uno stato patologico.** (arto fantasma) = secondo Shilder, nei soggetti in cui viene amputato un arto in certi momenti pur essendo stato amputato sentono ancora dolore e sensibilità, dopo i 16 anni la sensibilizzazione è maggiore.

## LA DISABILITA'

La disabilità sottolinea il deficit, ciò che manca rispetto ad una abilità, rispetto ad un’idea di normalità convenzionale. La disabilità si riferisce alla riduzione delle abilità connessa alla patologia. **E’ quindi la oggettivazione della menomazione.**

Esempi di disabilità sono i disturbi e le difficoltà riscontrate nei comportamenti che impegnano la persona nelle azioni di vita quotidiana (daily living skill) e si distinguono in:

1. Disabilità nel comportamento
2. Disabilità nella comunicazione
3. Disabilità nella cura della propria persona
4. Disabilità locomotorie
5. Disabilità nella destrezza
6. Disabilità circostanziali
7. Disabilità in particolari attività
8. Altre restrizioni all’attività

## L’HANDICAP

Secondo il sistema di classificazione ICF (International Classification Functioning) è uno “... svantaggio rappresentato da minorazioni o difetti, più o meno gravi, di tipo intellettuale, motorio (spasticità, paraplegie) o sensoriale (minorazioni della vista, dell’udito) che **rendono difficile ad una persona il normale inserimento nella vita sociale** in alcune o tutte le sue manifestazioni (familiari, scolastiche, professionali)”.

## DIVERSABILITA':

Il termine diversabilità nasce dal riconoscimento e dalla valorizzazione della pluralità dei modi di agire. Senza negare le differenze, ma modificano l’immagine della norma, si può arrivare a definire la normalità come una pluralità di differenze e non come una unicità (Howard Gardner).

Per Gardner, esistono:

## METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA MOTORIE

- Forme di intelligenza (linguistica, logico-matematica, spaziale, musicale, corporea, naturalistica, interpersonale ed esistenziale)
- Anche se tutti possediamo l'intera gamma delle intelligenze, forse non esistono due persone che abbiano esattamente le stesse intelligenze, dello stesso grado e nella stessa combinazione: nemmeno i gemelli zigoti sono così.
- La configurazione delle intelligenze e i loro rapporti mutano nel tempo per effetto delle esperienze.

Lezione del 30/05/2019

Tutte queste 3 categorie rientrano nei diversamente abili.

### IL MONDO DEGLI ANZIANI:

il lavoro è aumentato per quanto riguarda gli anziani perché il tenore di vita è aumentato, grazie alla medicina. Rimanere in vita riguarda soprattutto lo stato mentale e non quello fisico. L'anziano deve mantenere certi comportamenti di partecipazione alla vita facendo movimento, attività sportiva ecc. Questi soggetti hanno bisogno di stimoli continui a livello celebrale.

Il movimento (viene considerato come farmaco) è uno strumento eccezionale per prevenire e curare.

Gli AFA o AMA (ATTIVITA' FISICA ANZIANI) sono dei corsi che i laureati in scienze motorie tengono per gli anziani per migliorare i loro problemi.

Dobbiamo fare una programmazione uguale a quella precedentemente detta dei bambini.

La persona anziana dal punto di vista psicologico accumula negli anni una quantità elevatissima di certezze e di sicurezze per cui è molto difficile tende a mettersi in discussione. Quelle risposte che lui da ai contesti in cui vive sono sufficienti per farlo sentire tranquillo nel bene e nel male. Se voi fate una seduta di attività motoria con gli anziani di diverse età (60-80 anni) vi accorgete come quando proporrete degli esercizi specialmente legati ad una interpretazione spontanea, ci siano delle resistenze psicologiche alla esecuzione di esse. Accade che non si vogliono mettersi in discussione, si sentono ridicoli, fuori luogo, si vergognano degli altri e la conseguenza è che abbandonano e smettono di venire. L'unica motivazione che li può tenere attaccati al gruppo è il benessere che provano dopo aver fatto attività motoria, un benessere fisico come ad esempio accade a livello articolare a livello muscolare a livello di dolori dell'apparato locomotore. Proporre degli esercizi finalizzati al miglioramento di questa condizione fisica è nostro dovere ma non dobbiamo limitarsi solo a questo. Infatti partendo dal presupposto come il Prof. Cappellini ha sempre sostenuto che l'uomo è un'unità mente corpo, anche la componente relazionale, sociale, affettivo-emozionale e dunque giocosa assume una valenza fondamentale per coinvolgere questa tipologia di gruppo di anziani.

Lezione del 06/06/2019

### AVVIAMENTO ALLO SPORT NELL'ETA' EVOLUTIVA

S. e A. Freud

- principio di piacere: tende alla gratificazione immediata delle pulsioni.
- principio di realtà: le pulsioni vengono differite, modificate o limitate sulla base delle esigenze del mondo esterno.

Un bambino è tendente al principio del piacere fino all'età di 11 anni. Il principio della realtà dopo 11-12 anni il quale è capace di dare la propria opinione dicendo la sua versione.

L'esame del Professor Cappellini si articola in questi termini:

riproducono i concetti che sono stati trattati che il professore ha svolto nel programma dell'anno accademico. Il primo concetto che il professore ha affrontato è stato l'unità mente corpo cioè comportamento olistico dell'uomo che è la base di tutto l'approccio moderno di tutta l'educazione fisica.

# METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA MOTORIE

PROGRAMMAZIONE, DEFINIZIONE DI SCHEMA CORPOREO, PREREQUISITI FUNZIONALI



www.unidocs.it - Appunti e dispense per superare i tuoi esami universitari

www.unidocs.it - Appunti e dispense per superare i tuoi esami universitari