

Attività ludico motoria in età scolare “Motricità, multilateralità, acquaticità”

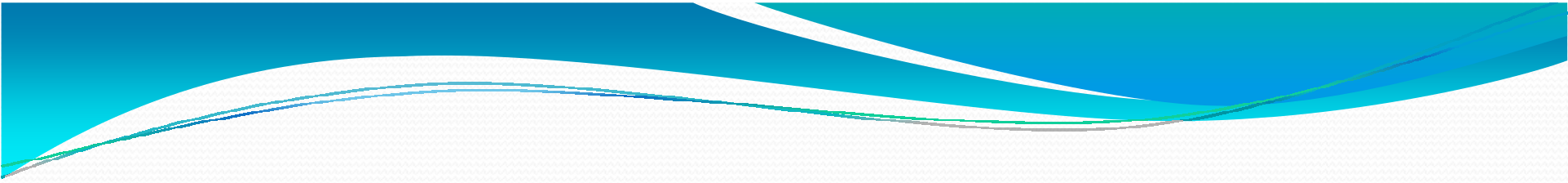
CORSO ALLIEVI ISTRUTTORI 2019

Santiago M. Lopez

FVR sailing coach

Laurea magistrale in scienze dello sport e della prestazione fisica.



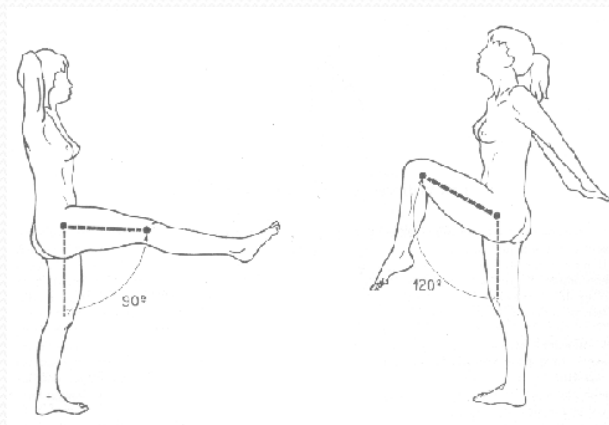
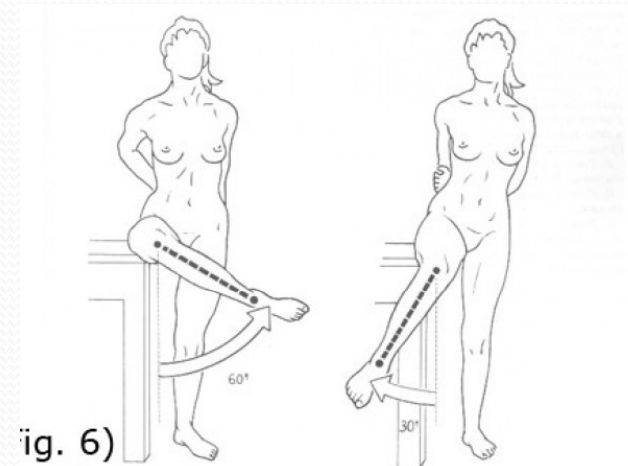
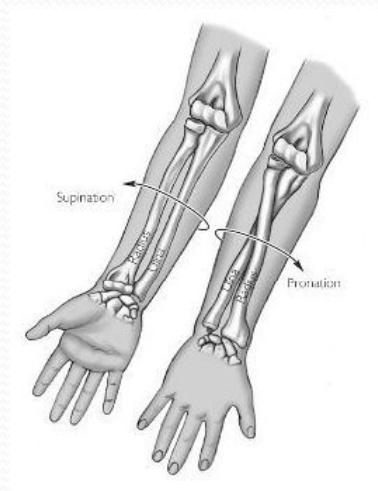
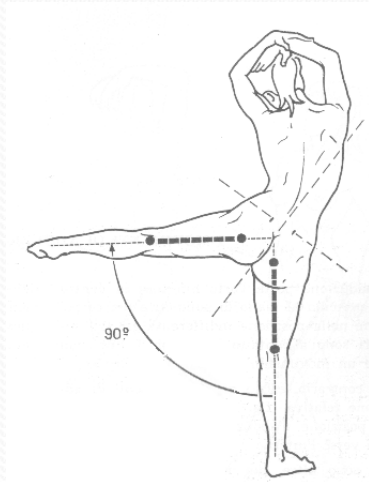


Programma

Concetti teorici

- Funzionalità dell'atleta
- Capacità e Abilità
- Progressione didattica
- Multilateralità
- La Postura
- Acquaticità

Funzionalità dell'atleta: angoli e movimenti



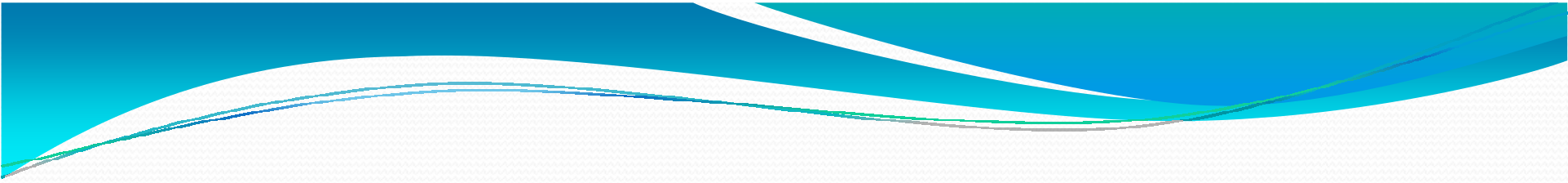
Concetti chiave

CAPACITÀ MOTORIE



ABILITÀ MOTORIE DI BASE





Capacità motorie (Fleishman 1965)

Efficienza fisica

- Forza esplosiva
- Forza statica
- Forza dinamica
- Forza del tronco
- Flessibilità
- Flessibilità dinamica
- Equilibrio propriocettivo
- Velocità di movimento degli arti
- Coordinazione generale
- Resistenza

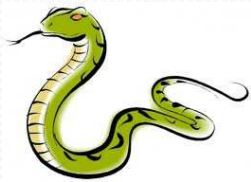
Percettivo motorie

- Coordinazione tra gli arti
- Precisione di controllo
- Orientamento della risposta
- Tempo di reazione
- Controllo della velocità
- Destrezza manuale
- Destrezza delle dita
- Fermezza braccio mano
- Velocità polso dita
- Mirare

Tratti ereditari di base, sottostanti a più abilità e strettamente collegati agli aspetti organici e strutturali

Schemi motori/abilità di base

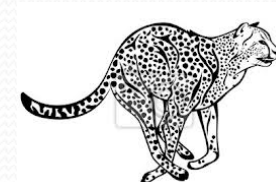
Sono le prime abilità a comparire e sono l'azione su cui si sviluppano le capacità.



Strisciare



Rotolare



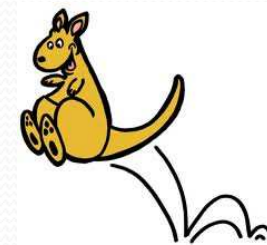
Muoversi in quadrupedia



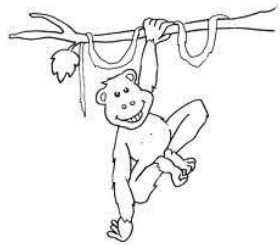
Camminare



Correre



Saltare



Arrampicare



Lanciare



Afferrare / Ricevere

Definizione e sviluppo delle capacità motorie

SCUOLA?

SCUOLA VELA?

AGONISTICA?

Capacità
motorie

Schemi
motori
di base

Abilità
motorie

Abilità
tecniche

Competenze
tecniche

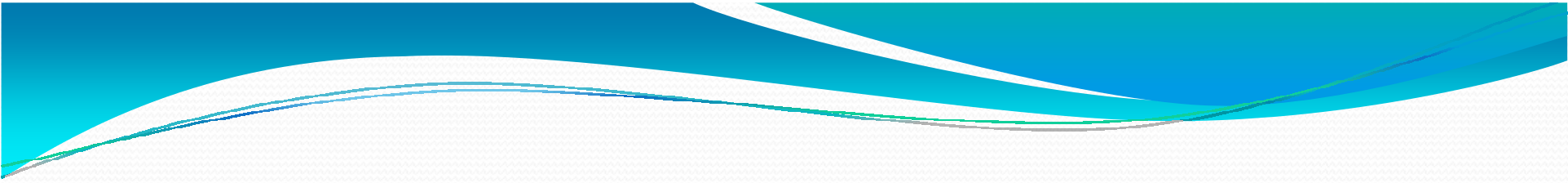
Padronanza

MODELLO
PRESTATIVO



Progressione didattica





Principio della Multilateralità

Principio della Multilateralità

OBIETTIVO
(GESTO)

TRASFERIMENTO DI ESPERIENZA

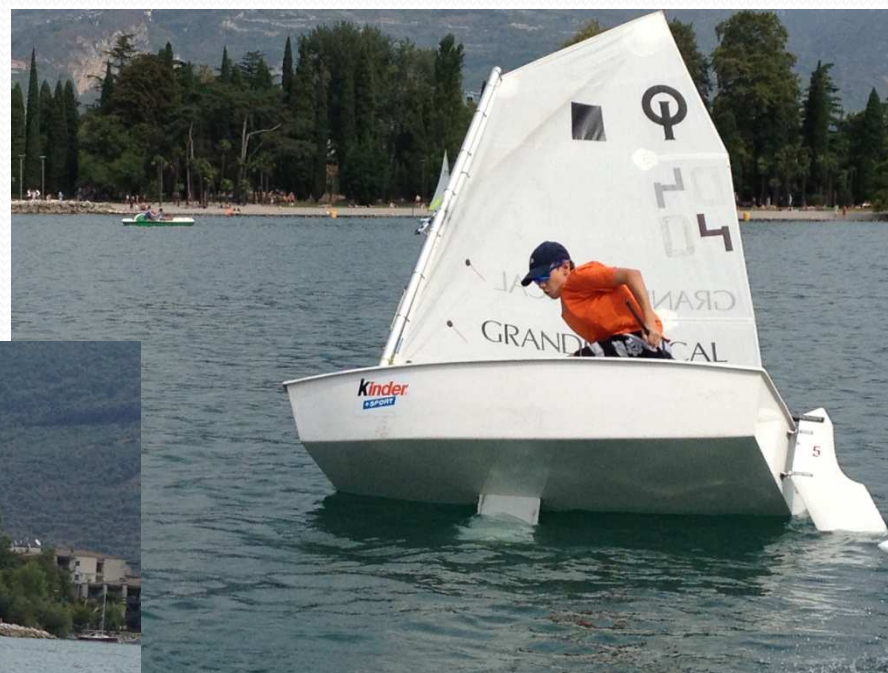
CIRCUITO

GIOCHI

PROVE MULTIPLE
(TIPOLOGIE DI INSEGNAMENTO)

VARIARE IL CONTENUTO

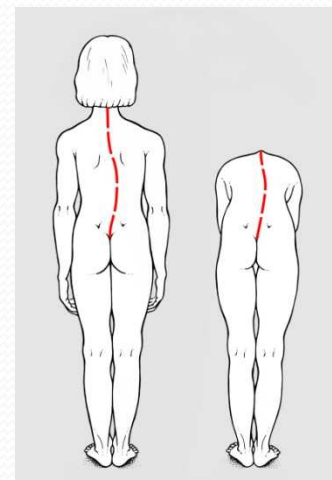
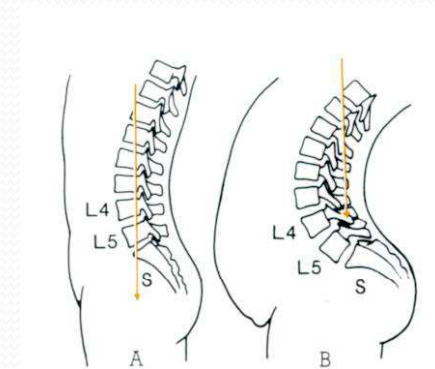
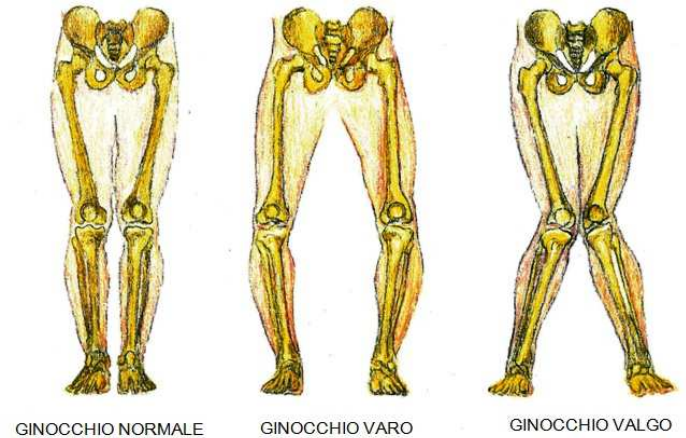
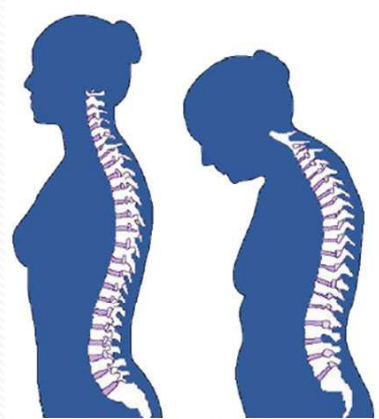
Acquaticità

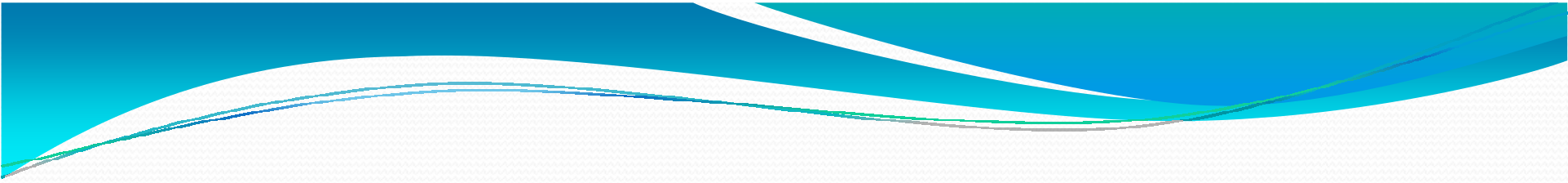


La Postura



Paramorfismi





Dismorfismi

- Paramorfismo consolidato nel tempo
- Tende a peggiorare ai danni della cartilagine e della struttura ossea
- Simmetrico se sul piano sagittale
- Asimmetrico se sul piano frontale

