



Come dobbiamo muoverci.....

Dall'attività motoria all'attività sportiva:

Benefici fisici e Psicici

F. Di Domenica

Monza 26/05/2015



Alimentazione e benessere

Il proliferare di informazioni scorrette dal punto di vista alimentare con diete sbilanciate può portare possibili danni alla salute sin dalla prima infanzia.....



Sovrappeso e obesità

- Un'alimentazione non equilibrata e la mancanza di abitudine a praticare attività sportiva sono fra le cause principali di sovrappeso e obesità.



Attività motoria

La lunga strada della salute

- Sin dalle prime fasi della vita intrauterina del bambino il movimento costituisce un elemento importantissimo.....



Attività motoria

La lunga strada della salute

- Poi con il passare degli anni il movimento diventa scoperta e conquista di traguardi sempre nuovi.....



Attività motoria

La lunga strada della salute

- Esistono diversi tipi di motricità da quella spontanea che riempie gli atti della vita quotidiana

A quella altamente finalizzata della prestazione sportiva



La struttura del movimento volontario

- La struttura del movimento volontario finalizzato consta di elementi semplici o unità di base chiamate schemi motori e schemi posturali



Alcuni schemi motori elementari sono:

Camminare

Correre

Saltare

Afferrare, lanciare, calciare

Rotolare, strisciare

Arrampicarsi etc

Tra gli schemi posturali si possono ricordare i seguenti:

Flettere

Abdurre

Piegare

Addurre

Ruotare slanciare



La struttura del movimento volontario

- La realizzazione del movimento può essere scomposta nelle seguenti fasi



- La percezione degli stimoli esterocezionali e propriocettivi
- L'integrazione. L'elaborazione e l'interpretazione degli stimoli
- L'insorgenza della motivazione (tipo e intensità della risposta finalizzata agli obiettivi definiti)
- La programmazione della sequenza cinetica o movimento di risposta
- L'esecuzione della risposta in rapporto al suo sviluppo nello spazio e nel tempo e alle variazioni di intensità, alla funzionalità, alla rapidità di coordinazione etc..

Il ruolo del gioco nell'educazione motoria

- Il gioco è il primo strumento utilizzato dal bambino per esplorare la realtà
- Esso da un lato costituisce un esercizio preparatorio alla vita adulta
- Dall'altro adempie a una funzione di simulazione attraverso l'immaginazione che opera liberamente sulla realtà , utilizzandola e trasformandola a seconda dei bisogni e dei desideri.....



Gioco e movimento

- Ogni gioco del bambino è caratterizzato da un impegno motorio che appare talvolta limitato ma che spesso è così vistoso da far ritenere che il movimento costituisca l'aspetto di maggior rilievo dell'attività ludica



Gioco come strada per lo sport

Prenderemo in esame alcuni tipi di attività ludica che si caratterizzano per un notevole impegno motorio e che la scuola utilizza per promuovere la motricità in particolare e la personalità in generale:

- ❖ Giochi in libertà
- ❖ Giochi simbolici
- ❖ Giochi imitativi
- ❖ Giochi con regole
- ❖ Giochi di avviamento allo Sport



Giochi in libertà

- Sono frutto della motricità spontanea dei bambini particolarmente nel primo ciclo della scuola elementare. All'insegnante che osserva in modo attento la motricità spontanea è rivelatrice di importanti tratti della personalità degli allievi



Giochi simbolici



- I giochi simbolici mantengono un alto grado di spontaneità ma si caratterizzano per un'organizzazione e un'esecuzione dettate dalla tendenza a trasfigurare la realtà. I giochi motori di tipo simbolico sono soprattutto manifestazioni della capacità immaginativa dei bambini. Essi sono stimolati anche dalla presenza e dalla disponibilità di oggetti o piccoli attrezzi utilizzati non secondo la loro specifica funzione, ma in rapporto ai significati che si intende loro conferire. Esempio interpretazione di brevi fiabe o racconti.

I giochi imitativi

Sono anch'essi prevalentemente utilizzati nelle prime classi della scuola elementare. L'attività imitativa determina un adattamento del bambino alla realtà e quindi una crescita delle sue capacità di comprendere il mondo. Essa è idonea a realizzare l'apprendimento di condotte motorie attraverso l'imitazione e la ripetizione di gesti di determinate persone, di movimenti caratteristici di particolari attività lavorative, di schemi motori di animali etc...



I giochi con regole

Sono giochi organizzati, indicati, prevalentemente ma non esclusivamente per il secondo ciclo della scuola elementare. L'esperienza ripetuta consente l'interiorizzazione delle regole e disciplina il comportamento dei singoli e del gruppo.

I giochi di squadra, soprattutto, realizzano le condizioni perché il singolo bambino possa interagire con gli altri, apprezzare la loro presenza e i loro contributi, sviluppare la capacità di collaborazione.



I giochi di avviamento allo sport

Sono attività individuali o collettive organizzate secondo regole definite, che costituiscono un'iniziazione ai rituali dello sport adulto con gli ovvi limiti imposti dalla partecipazione dei bambini. Si tratta in questo caso di avviare gli allievi alle corse ai salti ai lanci al nuoto alla partecipazione a percorsi e circuiti misti etc.....



Attività motoria

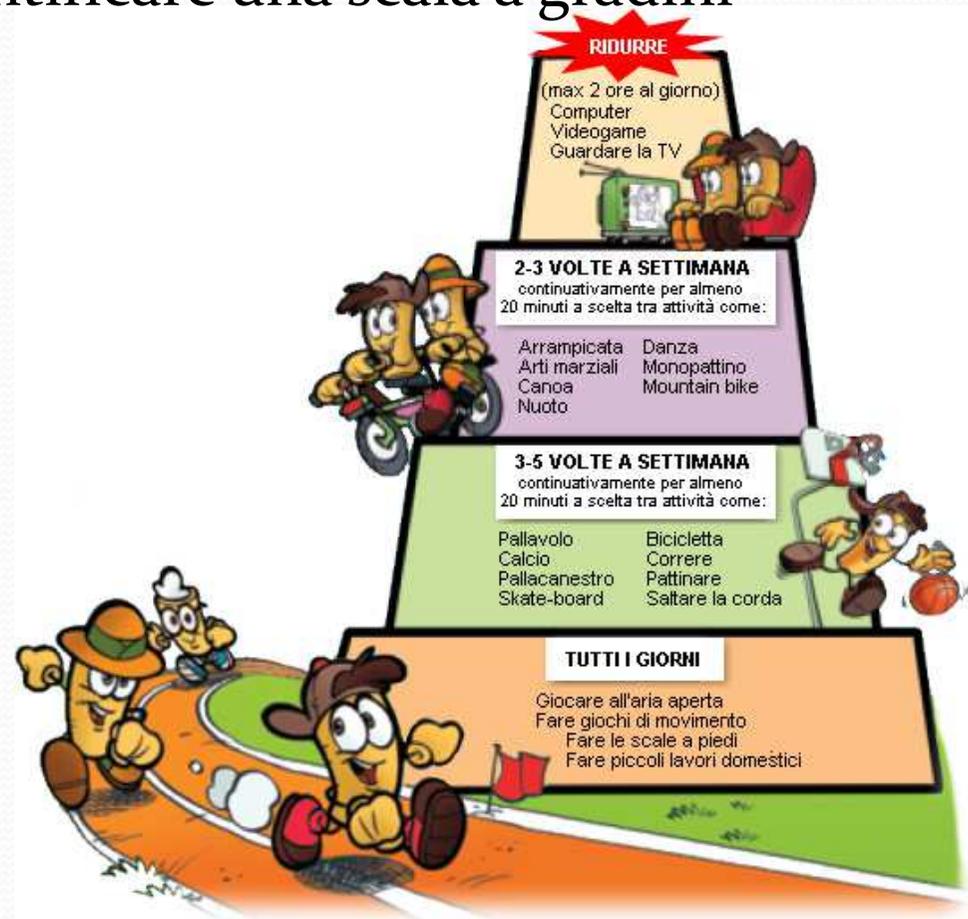
La lunga strada della salute

La pratica sin dalla prima infanzia di attività motoria guidata porta il bambino a una maggiore consapevolezza di sé e del mondo circostante.....



La Piramide del Movimento

Idealmente possiamo identificare una scala a gradini dell'attività motoria.....



Cosa Come Quando...

- Lo sviluppo somatico motorio non avviene in modo lineare ma alterna periodi di grande crescita con cambiamento di forme e comparsa di nuove funzioni e abilità a periodi di stasi utili per l'assimilazione delle nuove situazioni , per adeguare il proprio schema corporeo e per padroneggiare meglio le nuove capacità.



Cosa come quando....

- Da questo deriva un adattamento corporeo e psichico al compito richiesto che è proprio di ogni età dello sviluppo.



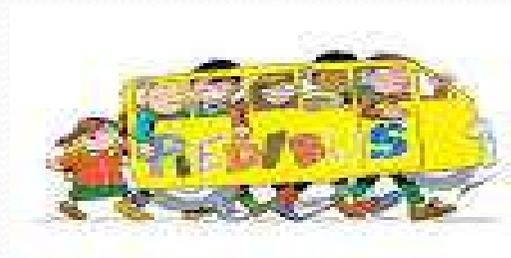
Attività motoria o sport?

Per un corretto sviluppo psicofisico non è indispensabile praticare uno sport ma è indispensabile il movimento.....

Dunque anche “solo” andare a scuola a piedi

Passeggiare con il cane

Giocare con gli amici all'aria aperta



Attività motoria o sport?

Lo pratica dello sport deve essere un piacere e deve portare il bambino alla socializzazione e alla condivisione

Fra tutti gli sport quelli di squadra sono ideali per il raggiungimento di questo scopo.....



Cosa Come Quando...

Non tutte le attività sportive sono uguali e non tutte sono indicate a ogni età.....Distinguiamo quindi le attività suddivise per fascia di età...

Da 0 a 3 aa

Da 3 a 6 aa

Da 6 a 8 aa

Da 8 aa etc.....



Cosa come quando..

Lo sport giusto a ogni età....

Sport	Età di inizio Età agonistica	Effetti fisici	Effetti psicologici
Calcio	5-7 anni Ag. 12 anni	Incremento della resistenza e della velocità, dello scatto e della forza, della potenza muscolare e dell'equilibrio	Abitua al rapporto con i propri compagni, richiede altruismo e cooperazione con gli altri
Basket	5-7 Anni Ag 11 Anni	Resistenza fisica, potenza muscolare e coordinazione	Grande concentrazione e abilità di acquisire la tecnica
Volley	5-7 anni Ag.14 anni	Resistenza muscolare, sviluppo della coordinazione e della destrezza dei movimenti	Coraggio, altruismo, senso del dovere

Lo Sport giusto a ogni età

Tennis	7-9 anni Ag 8 anni	Aumento della resistenza fisica e della potenza muscolare	Capacità di concentrazione equilibrio psicologico e spirito agonistico
Nuoto	4-6 anni Ag 8 anni	Sviluppo simmetrico della muscolatura, migliora la funzionalità cardiorespiratoria	Spirito di sacrificio e capacità di resistere alla fatica
Judo	6-8 anni Ag 12 anni	Coordinazione psicomotoria	Concentrazione equilibrio
Sci	6-7 anni Ag 11 anni	Aumento della resistenza generale e della coordinazione neuromuscolare	Valorizzazione del coraggio e della capacità di valutare rischi

Lo sport giusto a ogni età.....

Scherma	5-7 anni Ag:10 anni	Aumento della coordinazione neuromuscolare, sensibilità dei riflessi	Capacità di concentrazione destrezza abilità spirito agonistico
Ciclismo	12-14 anni Ag:13 anni	Impegna tutti gli arti, aumento della resistenza fisica generale	Spirito di sacrificio resistenza alla fatica
Ginnastica	4-6 anni Ag:8 anni	Accrescimento armonico, mobilità e scioltezza dei movimenti, sensibilità dei riflessi e coordinazione motoria	Affina la creatività e forgia la personalità
Atletica leggera Corsa	11-14 anni Ag:12 anni	Potenziamento muscolare armonico, aumento della velocità e della resistenza	Sviluppo della dimensione agonistica, forza di volontà e capacità di concentrazione
Rugby	7-11 anni Ag:12 anni	Potenziamento muscolare sviluppo della resistenza coordinazione psicomotoria	Spirito di sacrificio, altruismo ,senso del dovere.

Attività motoria e sport il ruolo della famiglia

E' ormai noto che il bambino apprende le strategie atte alla crescita da modelli familiari e sociali esterni.....



Attività motoria e sport il ruolo della famiglia

Spesso si proiettano nei figli i desideri repressi della nostra infanzia costringendoli ad attività che poi portano a un inevitabile abbandono



Attività motoria e sport il ruolo della famiglia

Il ruolo del genitore dovrebbe essere invece incoraggiare il proprio figlio alla scoperta delle proprie capacità e risorse che sono uniche e speciali in ogni individuo.....



Sport e salute

Lo SPORT non è solo

Movimento

Ma è anche motivazione



Le motivazioni sono Primarie:

Gioco

Agonismo

E secondarie

Autorealizzazione

Affiliazione



Sport ideale e sport idealizzato....

Ogni sport dunque va bene se praticato all'età giusta con moderazione e seguendo le attitudini dei nostri ragazzi e non le nostre.....





GRAZIE