

TEORIA DEL MOVIMENTO

- Gli schemi motori di base***
- L'apprendimento motorio in atletica leggera***


***Corso per Istruttori F.I.D.A.L 2025/26
fase A***

Daniela Sciullo

GLI SCHEMI MOTORI DI BASE



La struttura del movimento volontario finalizzato è costituita da elementi semplici o unità di base chiamate “schemi posturali” (statici) e “schemi motori di base”(dinamici).



Unità basiche del movimento

Schemi motori (dinamici)

Camminare,
Correre
Lanciare,
Rotolare
Afferrare,
Calciare
Strisciare
Saltare ecc...

Schemi posturali (statici)

Piegare
Abdurre,
Addurre
Fettere,
Slanciare
Circondurre,
Ruotare
ecc...


- **Costituiscono gli elementi fondamentali del movimento.**
- Sono chiamate unità di base poiché appaiono per prime nello sviluppo dell'individuo

Gli Schemi Motori di Base sono le unità di base della motricità umana.

Essi sono costituiti da tutte le forme fondamentali e naturali del movimento

Costituiscono il patrimonio motorio personale che si inizia a capitalizzare in famiglia, in forma progressiva e **strettamente dipendente dal tipo di esperienze motorie vissute.**

Gli schemi posturali sono schemi statici o statico-dinamici in cui il corpo resta fisso sul posto e vi è uno spostamento nello spazio di una qualsiasi parte di esso.



Gli schemi motori dinamici sono quelli che permettono al corpo di spostarsi nello spazio.

Innanzitutto Una buona coordinazione motoria nasce...

- da uno schema corporeo ben strutturato;
- dal possesso di tanti schemi motori di base;
- da analizzatori che funzionano bene (senso –
percezione)


Lo schema corporeo

È la conoscenza consapevole di sé e del proprio corpo

- Immagine di sé
- Immagine del corpo (di quanti e quali parti è formato)
- Organizzazione delle nostre attività

E' definito, quindi, come quell'insieme dinamico di informazioni posturali, cinestesiche e temporali che sottende attivamente i nostri gesti ed azioni sul mondo esterno

Per acquisire uno schema corporeo adatto alle richieste della vita e sportive è necessario svolgere più esperienze motorie possibili.



Gli schemi motori e posturali maturano e si sviluppano secondo un processo ben definito di stadi progressivi, nel corso dei quali ogni stadio include quello precedente.


Ogni schema motorio e posturale possiede un proprio livello di sviluppo in riferimento a una determinata età motoria.

I ritmi di sviluppo possono variare da soggetto a soggetto e sono connessi ai livelli non omogenei di maturazione e di apprendimento motorio di ogni individuo.

Gli itinerari didattici e le strategie educative devono adeguarsi ai livelli determinati dal grado di “alfabetizzazione motoria” di ciascun ragazzo.

Gli schemi motori di base possono essere sviluppati attraverso cambiamenti e combinazioni nell'esecuzione dei movimenti da definire in rapporto a varianti di tipo spaziale, temporale – quantitativo e qualitativo.

Gli schemi motori e le loro combinazioni semplici o complesse costituiscono le matrici generatrici di tutti i movimenti semplici o complessi ... necessari alla persona per interagire con gli altri, con se stesso, con le altre specie e con l'ambiente ...



Il loro uso, esercizio, combinazione e specializzazione genera le abilità motorie che sono influenzate dall'ambiente e dalle culture, si apprendono e si specializzano.

Quindi.....

Gli schemi motori

(Repertorio motorio genetico preesistente)

generano

Le abilità motorie

(Repertorio motorio appreso con l'uso e l'esercizio)

che a loro volta **generano**

Fondamentali tecnici sportivi

(Repertorio motorio specializzato con l'allenamento)

Schemi motori di base

- ❖ Camminare (avanti, indietro, lateralmente),
- ❖ correre (in tutte le direzioni),
- ❖ saltare (in alto e in basso),
- ❖ calciare (destro, sinistro),
- ❖ ricevere, afferrare, lanciare (a una o due mani, da sopra e da sotto)
- ❖ rotolare (avanti e indietro),
- ❖ strisciare, arrampicare,
- ❖ trasportare, trascinare,
- ❖ salire,
- ❖ scansare ecc...


Dimensioni d'intervento sugli schemi motori

- La dimensione orizzontale (dello sviluppo multilaterale degli schemi)

Esercitare tutti gli schemi motori per una più ampia migliore base motoria e coordinativa.

Molto adatto e consigliato fino ai 7/8 anni

- La dimensione verticale (della finalizzazione orientata degli schemi)



Combinare e finalizzare attraverso le variabili esecutive quegli schemi le cui combinazioni e specializzazioni costituiscono le matrici generatrici dei fondamentali delle discipline sportive.

Molto raccomandabile dopo gli 9/10 anni

Gli schemi motori vengono utilizzati spontaneamente dai bambini per risolvere le innumerevoli situazioni della loro vita quotidiana.

Se le attività sono le più variate, essi avranno modo di sperimentarne tanti (camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, arrampicarsi, rotolarsi, eccetera).



A diagram illustrating the components of motor schemes. It features a vertical red arrow pointing upwards and a horizontal red arrow pointing to the right, intersecting at a central point. To the left of the vertical arrow, a list of motor activities is written in bold black text. Below the intersection of the arrows, a list of variables is written in bold black text. On the far left, there is a large red arrow pointing to the right, partially cut off by the edge of the frame.

Camminare
Correre
Saltare
Lanciare
Afferrare
Rotolare
Arrampicarsi

Variabili: tempo, spazio, modalità, equilibrio, posizione, ambiente, ecc.

Tutti i bambini, ad esempio, tirano una palla e possono farlo in modi diversi se hanno avuto occasioni di lanciare in situazioni diverse (varianti esecutive di spazio, tempo, quantità, qualità, eccetera).

La ricchezza del “lanciare” di un bambino è perciò determinata dai tanti modi di tirare che ha sperimentato, e magari imparato.

Tale approccio si applica a tutti gli schemi da specializzare.

VARIABILI ESECUTIVE



TEMPORALI

SPAZIALI

QUANTITATIVE

QUALITATIVE

TATTICHE

Sviluppare e specializzare gli schemi attraverso le variabili esecutive

Di tipo temporale

- Prima-dopo, contemporaneamente
- veloce-lento

Di tipo qualitativo

- Pesante-leggero
- duro-morbido
- ruvido-liscio

Di tipo spaziale

- Avanti-dietro / destra-sinistra
- vicino-lontano / dentro-fuori
- sopra-sotto / lungo-corto
- alto-basso / largo-stretto

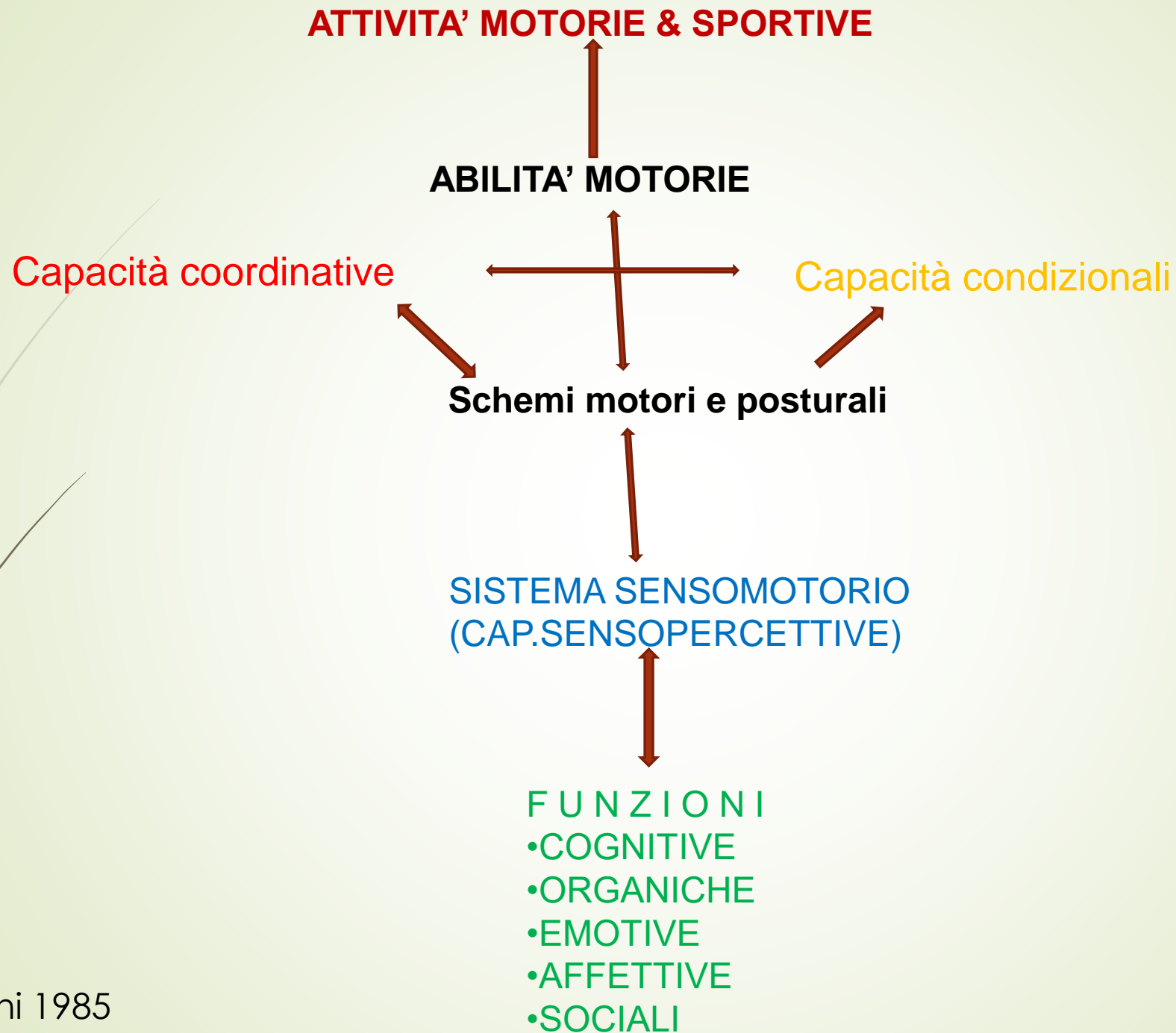
Di tipo quantitativo

- Tanto-poco
- tutto-parte

Di tipo tattico

- Fintare
- Marcare
- Anticipare
- Ritardare

Riferito a movimenti in relazione a : persone, oggetti, corpo proprio, stimoli sensoriali, spazi, direzioni, traiettorie, misure, distanze, campo, area, superfici, settori, corsie, gruppi, schieramenti, situazioni di gioco, compagni, avversari, eccetera



FACCIAMO UNA PAUSA

