

CORSO DI LAUREA IN EDUCAZIONE FISICA E TECNICA SPORTIVA  
FACOLTÀ DI MEDICINA E CHIRURGIA - UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI  
PAVIA SEDE DI VOGHERA

---

TEORIA TECNICA DIDATTICA DELL'ATTIVITÀ  
MOTORIA RICREATIVA E DEL TEMPO LIBERO

LE CAPACITÀ COORDINATIVE  
L'APPRENDIMENTO MOTORIO

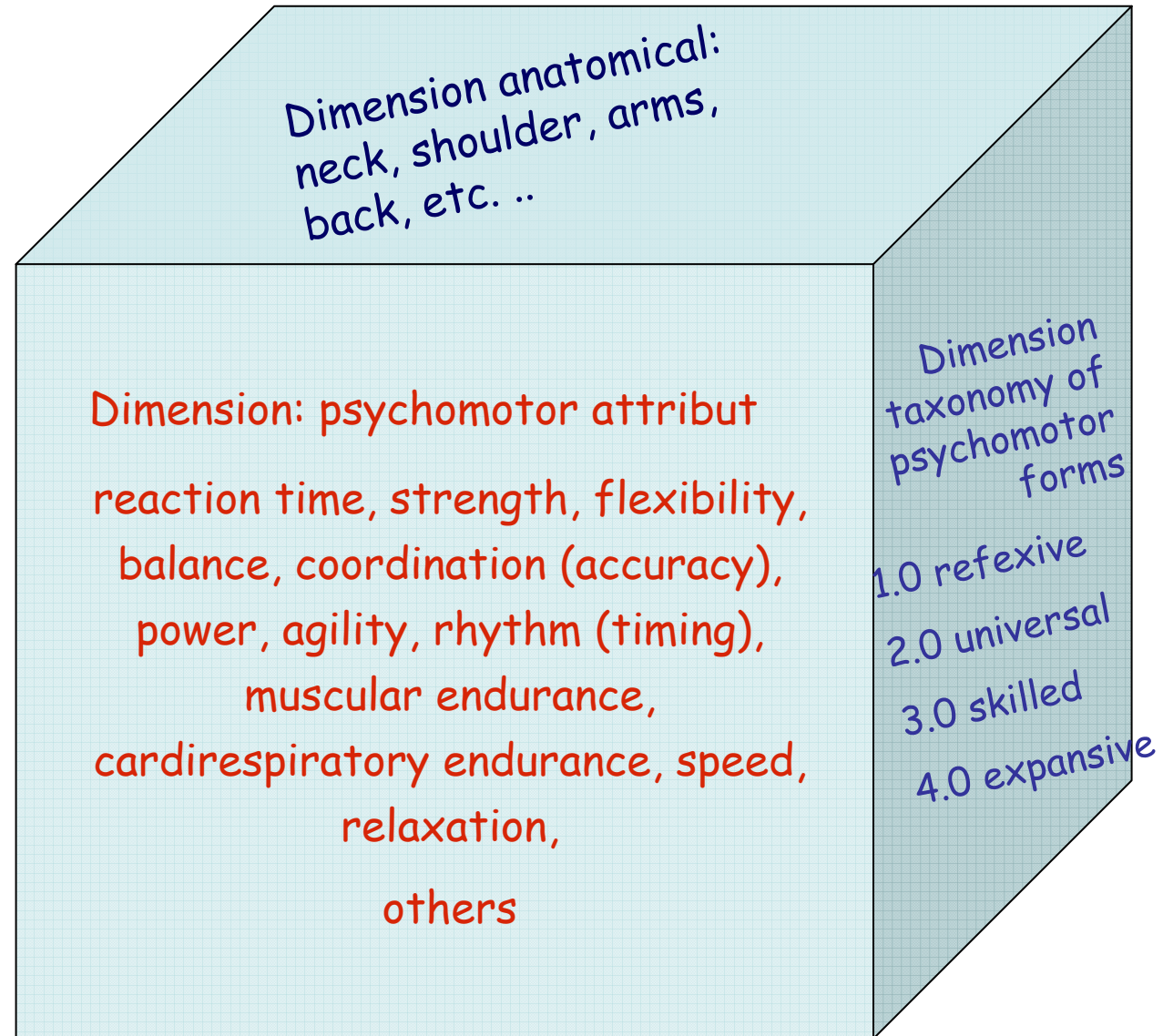
DOCENTE prof. GIAN PIERO GRASSI  
e-mail: [gianpiero.grassi@unimi.it](mailto:gianpiero.grassi@unimi.it)

# Measurement of fitness for health and skill

"Practical measurement in physical education and sport" Barrow H.M., McGee R. Trtschler K.A.; Lea & Febiger, 1989.

the three-dimensional model of developmental movement

revised model of Goldberg, 1980



# Measurement of fitness for health and skill

---

"Practical measurement in physical education and sport" Barrow H.M., McGee R. Trtschler K.A.; Lea & Febiger, 1989.

The taxonomy of psychomotor forms, from Goldberg M., Moyer S.: schema for classifying educational objectives in the psychomotor domain.

## Level 1.0 Reflexive Movement Forms

- 1.1 Inherited Reflexive Forms
- 1.2 Exploratory Forms
- 1.3 Conditioned Reflexive Forms

## Level 3.0 Skilled Movement Forms

- 3.1 Algorithmic Movement Forms
- 3.2 Low Organization Forms
- 3.3 Complex Movement Forms

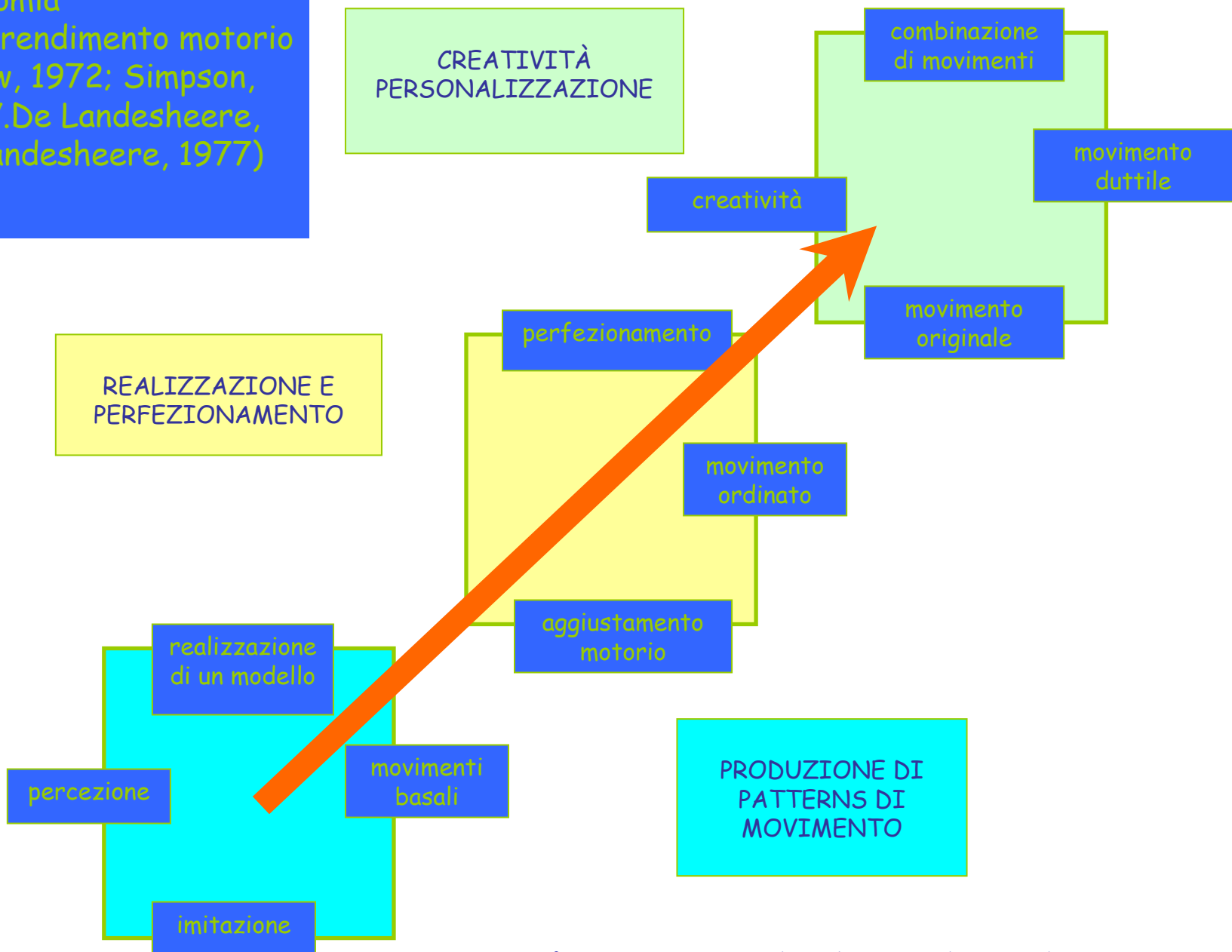
## Level 2.0 Universal Movement Forms

- 2.1 Basic Movement Forms
- 2.2 Conceptual Movement Forms

## Level 4.0 Expansive Movement Forms

- 4.1 Interpretive Movement Forms
- 2.2 Creative Movement Forms

Tassonomia dell'apprendimento motorio (Harrow, 1972; Simpson, 1967; V.De Landesheere, 1967; G.De Landesheere, 1977)



# L' APPRENDIMENTO MOTORIO

---



# LE FASI DELL'APPRENDIMENTO DELLE ABILITA'

---

Fase della coordinazione grezza

Fase della coordinazione fine

Fase di consolidamento della coordinazione fine e disponibilità variabile

## Fase della coordinazione grezza,

primo approccio con il nuovo gesto: azione impacciata, aritmica, imprecisa, incostante;

- ✓ rendere facile l'esecuzione
- ✓ spiegazioni chiare e semplici
- ✓ l'allievo esegue subito dopo la dimostrazione
- ✓ l'allievo deve trovarsi in condizioni di freschezza

# LE FASI DELL'APPRENDIMENTO DELLE ABILITA'

---

## Fase della coordinazione fine,

esecuzioni senza errori in condizioni non complesse,  
l'allievo è in grado di controllare l'esecuzione del movimento,  
utilizza le informazioni chinestetiche mettendole in relazione a quelle verbali dell'insegnante

## Metodo

- ❖ utilizzare molte ripetizioni ricercando l'impegno cognitivo dell'allievo
- ❖ maggior attenzione ai particolari esecutivi
- ❖ rinforzare l'esecuzione dell'allievo
- ❖ richiedere il commento dell'azione da parte dell'allievo

# LE FASI DELL'APPRENDIMENTO DELLE ABILITA'

---

Fase di consolidamento della coordinazione fine e disponibilità variabile,

il gesto viene eseguito con sicurezza in condizioni variabili,

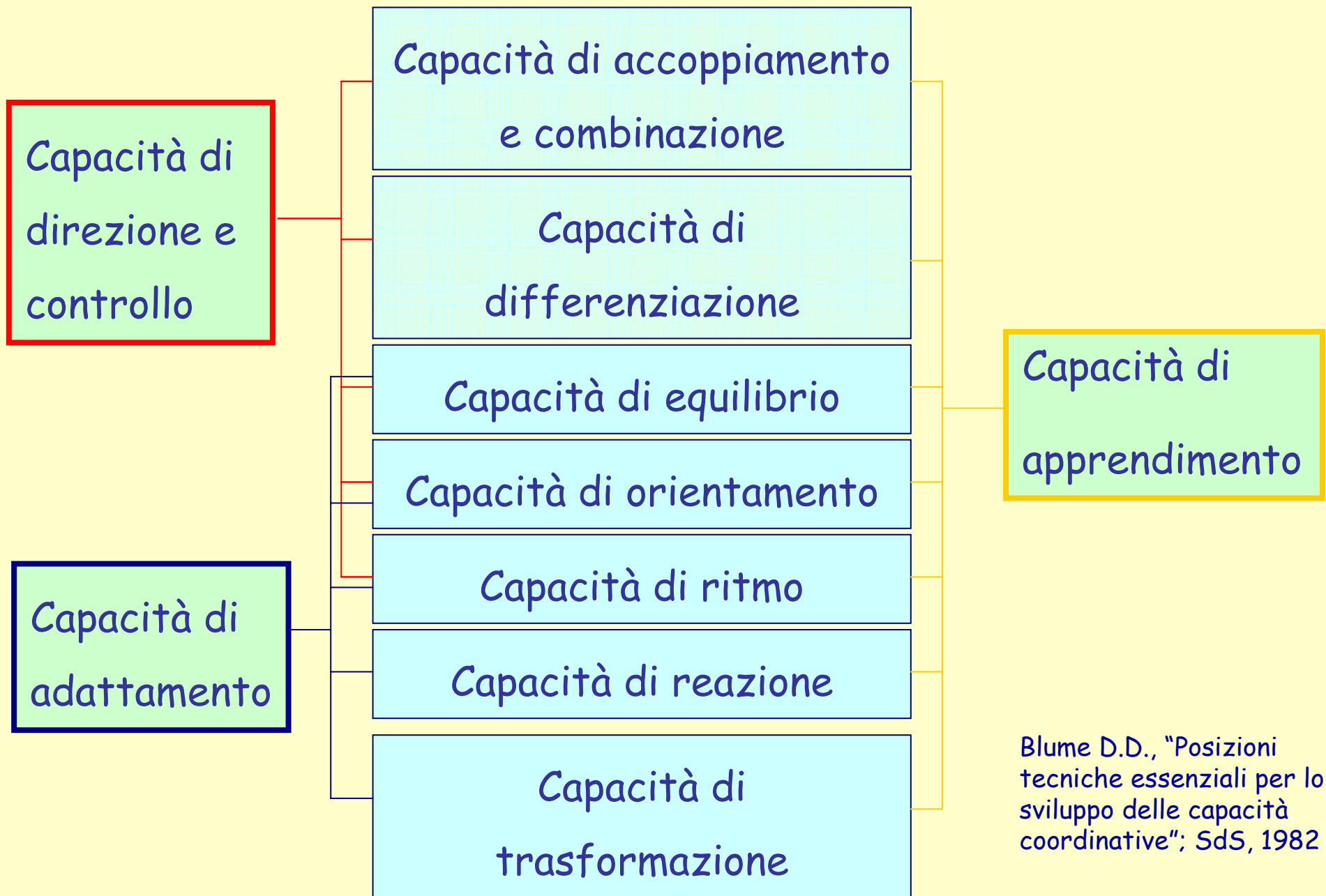
l'abilità diventa utilizzabile in differenti contesti

l'allievo diventa autonomo nella gestione del movimento

l'errore è la differenza che si rileva nel confronto tra lo stile personale ed il modello ideale di riferimento, tale da ridurre il rendimento del gesto tecnico

- carenza di presupposti fisici (antropometrici)
- carenza nella preparazione condizionale o coordinativa
- lacune di tipo tecnico, scarsa comprensione del compito

# Le capacità coordinative speciali secondo Blume



Blume D.D., "Posizioni tecniche essenziali per lo sviluppo delle capacità coordinative"; SdS, 1982

# CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI

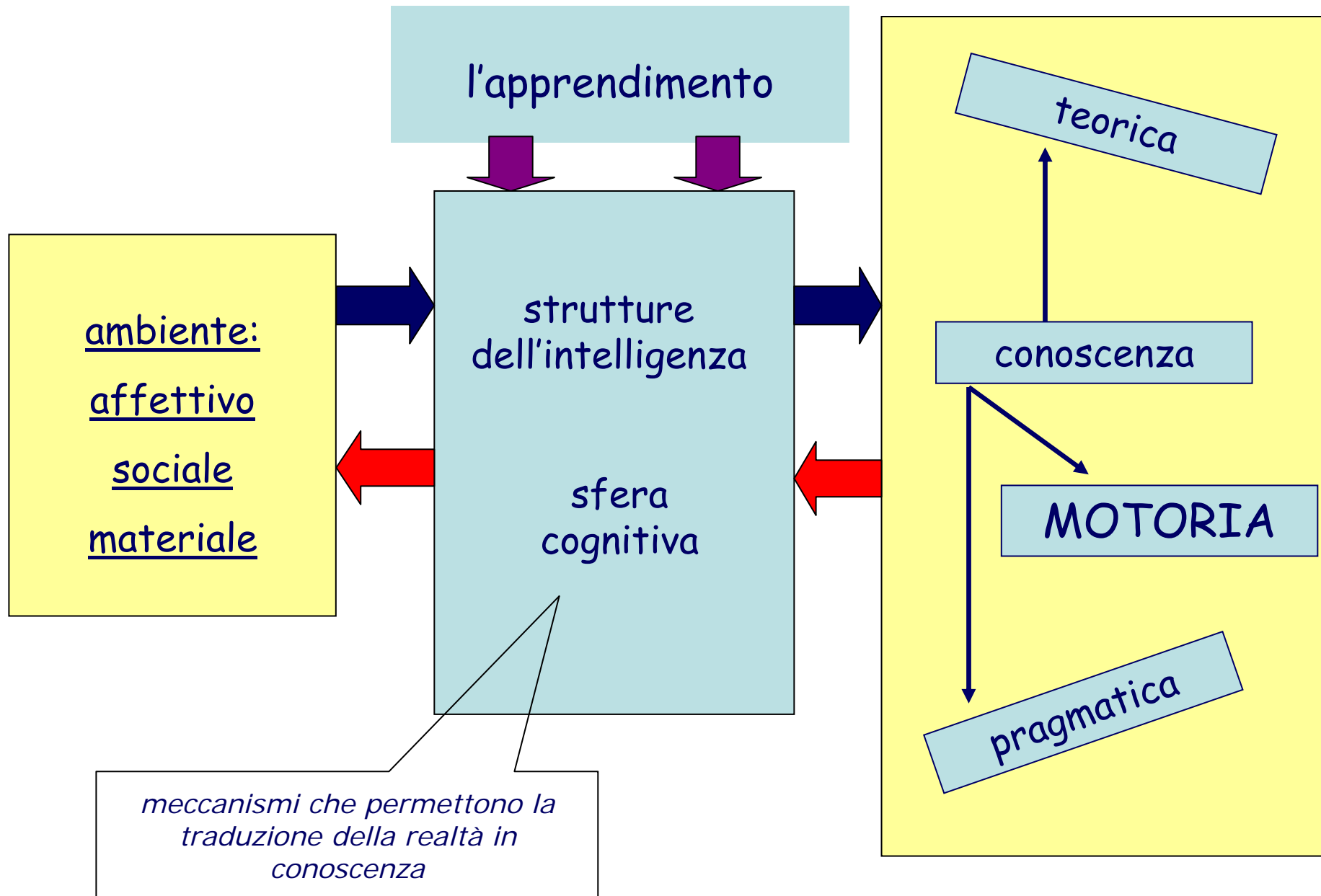
---

La realizzazione di un gesto si ottiene in modo adeguato in relazione all'obiettivo previsto e rispondendo alle seguenti necessità

- ✓ reagire agli stimoli della situazione
- ✓ orientare il corpo in rapporto ai riferimenti spaziali esterni
- ✓ anticipare l'obiettivo da raggiungere e tutte le fasi intermedie
- ✓ confrontare quanto anticipato con la memoria motoria allo scopo di attivare gli schemi motori utili
- ✓ trasmettere gli impulsi agli organi motori differenziando il livello di forza in rapporto alle diverse fasi dell'azione
- ✓ organizzare in forma ritmica la risposta
- ✓ permettere la regolazione dell'equilibrio
- ✓ combinare l'intervento simultaneo o alternato dei segmenti corporei

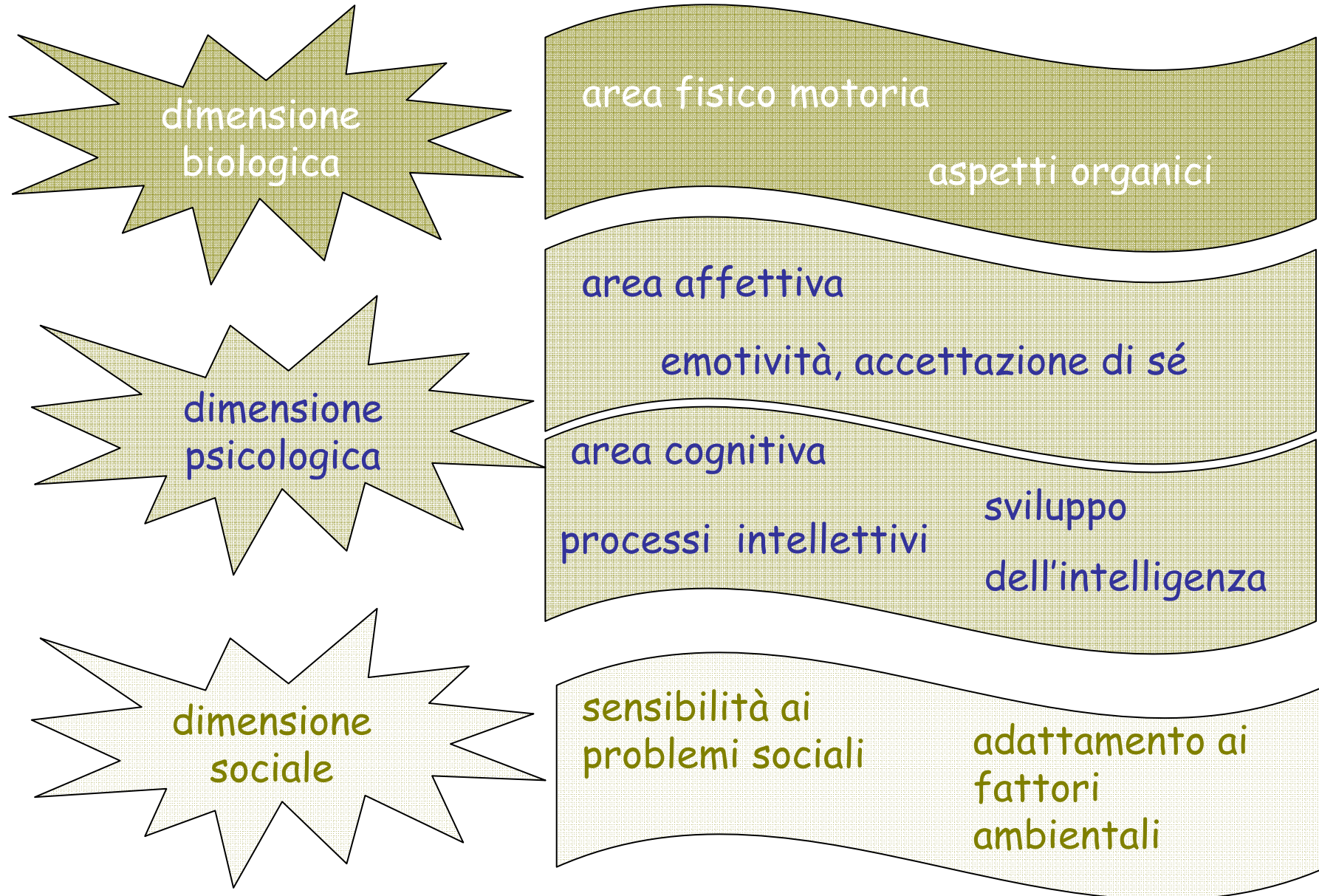


# interazione con l'ambiente



# LE COMPONENTI DELLA PERSONALITÀ DELL'ALLIEVO

---



# APPRENDIMENTO

---

## ASSIMILAZIONE

### L'APPRENDIMENTO

E' IL RISULTATO  
DEL RAPPORTO FRA  
L'ATTIVITA' DI  
ASSIMILAZIONE E  
QUELLA DI  
ACCOMODAMENTO



# Comportamento

---

*l'insieme delle manifestazioni esteriori e direttamente osservabili con cui un individuo risponde a determinate situazioni.*

*È influenzato da tre reti neuronali aventi diverse finalità:*

neuroni autonomi e simpatici: organizzano le funzioni vegetative e viscerali (apparato respiratorio, urogenitale, linfatico, .....ecc.);

neuroni sensitivo-motori: provvedono alle aree sensitive cutanee, articolari, tendinee, organi di senso specifico, neuroni motori;

neuroni che provvedono: alla memoria, al linguaggio, alla ideazione ... cc.

LE TRE RETI NEURONALI COSTITUISCONO UN UNICO SISTEMA : L'INDIVIDUALITA' PSICOSOMATICA

*Che si struttura con la maturazione e lo sviluppo: feto, neonato, prima infanzia, puerizia, fanciullezza, adulto, anziano.*

# COMPORTAMENTO MOTORIO

---

Il comportamento motorio è la traduzione personale dell'atto motorio (gesto atletico). L'attività motoria è quindi intesa come il risultato, unico e inimitabile, del processo psicomotorio dell'atleta; fattori estrinseci (l'ambiente materiale, quello sociale e fisico) e fattori intrinseci (le strutture, le capacità e le qualità fisiche) determinano la traduzione personale del gesto atletico.

ad esempio l'azione di un calciatore: intendiamo come tecnica calcistica l'azione impiegata per percorrere una determinata zona del campo:

**ATTO MOTORIO**

# COMPORTAMENTO MOTORIO

---

Quest'ultimo è influenzato dall'ambiente, dalla scelta del percorso, dall'azione degli avversari

*fattori materiali*

allo stesso modo, dalle motivazioni per la gara, dalle incertezze, dal desiderio di affermazione personale, dai compagni di squadra

*fattori umani*

La modulazione della tecnica in funzione dell'ambiente produce una manifestazione motoria altamente personalizzata e inimitabile il

# COMPORTAMENTO MOTORIO

# Apprendimento delle abilità motorie

---

Una adeguata metodologia d'insegnamento deve tenere conto delle diverse forme e dimensioni in cui si manifesta l'abilità

Classificazione delle diverse forme in cui si possono manifestare le abilità motorie

per il diverso impegno del compito da realizzare: organizzazione del compito

per il diverso contenuto: dalla dimensione cognitiva a quella motoria

per il diverso rapporto con l'ambiente

## classificazione delle abilità motorie secondo l'organizzazione del compito

---

**abilità discreta:** un compito motorio organizzato in modo tale che l'azione è generalmente breve i cui si riscontrano l'inizio e la fine ben definiti

**abilità seriale:** un compito motorio caratterizzato da diverse azioni discrete connesse tra loro in una sequenza, nella quale spesso l'ordine delle azioni risulta cruciale per il successo della prestazione

**abilità continua:** abilità organizzata in modo tale che l'azione si svolge in modo continuativo e spesso ripetitivo senza un'inizio né una fine identificabili

classificazione delle abilità motorie:  
organizzazione del compito

---

dimensione delle abilità discreta - seriale - continua

lanciare una freccetta  
afferrare una palla  
alzarsi da seduto

inizio e fine distinti

ABILITÀ DISCRETE

piantare un chiodo  
esercizio di ginnastica  
lavarsi i denti

azioni discrete collegate  
fra loro

ABILITÀ SERIALI

guidare un'auto  
nuotare  
pattinare

senza una fine ed  
un'inizio ben definito

ABILITÀ CONTINUE

# classificazione delle abilità motorie: dalla dimensione cognitiva a quella motoria

dimensione delle abilità cognitivo - motoria

abilità motoria



abilità cognitiva

presa di decisione  
minima, controllo  
motorio massimo

qualche presa di  
decisione, un certo  
controllo motorio

presa di decisione  
massima,  
controllo motorio  
minimo

salto in alto

sollevamento pesi

cambiare una ruota  
bucata

giocare nel ruolo di  
regista

guidare una  
macchina da corsa

camminare in  
mezzo alla folla

giocare a scacchi

cuocere una  
pietanza

insegnare una  
attività sportiva

# classificazione delle abilità motorie in rapporto all'ambiente

---

open skill  
- abilità aperta-

abilità eseguita in ambiente imprevedibile o mutevole che richiede, a chi la esegue, di adattare i suoi movimenti in risposta alle dinamiche dell'ambiente

closed skill  
- abilità chiusa-

abilità eseguita in ambiente prevedibile o stabile che consente, a chi la esegue, di pianificare in anticipo i suoi movimenti

open skill



closed skill

---

ambiente imprevedibile

ambiente semi prevedibile

ambiente prevedibile

---

gioco del calcio

camminare su una trave

ginnastica artistica

incontro di lotta

guidare una macchina

battere a macchina

catturare un coniglio

attraversare una strada

tritare verdure

# IL CONTROLLO DEL MOVIMENTO

