

IL GIOCO E' UN MEZZO DI APPRENDIMENTO

**Ovvero una capacità di acquisire elementi nuovi
modificando la propria struttura cognitiva e il
proprio comportamento**



Comportamento istintivo	Comportamento per prove ed errori	Comportamento intelligente
Caratterizzato da risposte innate, invariabili e specifiche a situazioni tipiche (es. istinto di suzione, ragno che costruisce la tela)	Il raggiungimento di un obiettivo si ottiene per caso, dopo una serie di tentativi casuali	Caratterizzato da risposte personali plastiche a situazioni nuove. Il raggiungimento di un obiettivo si ottiene dopo aver compreso la globalità della situazione e di aver scelto una strategia.

**ANCHE MOLTI ANIMALI EFFETTUANO ATTI DI
INTELLIGENZA:
CIOE' SONO I GRADO DI ORGANIZZARE LE
INFORMAZIONI E DI ATTUARE UN'AZIONE MIRATA
AL RAGGIUNGIMENTO DI UNO SCOPO, ALLA
MODIFICAZIONE DELLA SITUAZIONE
PRECEDENTE
ALTRETTANTO LE PERSONE SE NON HANNO
ELEMENTI DI STRATEGIA, POSSONO AGIRE PER
PROVE ED ERRORI**



INSIGHT ... INTUIZIONE

la comprensione della soluzione di un problema a volte sembra avvenire tutto ad un tratto, come per una intuizione, una scoperta improvvisa.

**Questa forma di comprensione intelligente si chiama
INSIGHT**

**ed è il risultato della ristrutturazione del campo
cognitivo**

**L'APPRENDIMENTO Può AVVENIRE ANCHE PER
INTUIZIONE**



APPRENDIMENTO:

**FUNZIONE ADATTIVA PER
ECCELLENZA ed è la capacità
di acquisire elementi nuovi
modificando la propria struttura
cognitiva e il proprio
comportamento**

LEARN



IL RISCALDAMENTO ATTIVO

- ✓ **Provoca un incremento delle capacità e della disponibilità alla prestazione.**
- ✓ **Aumenta lo stato di vigilanza che svolge un'azione positiva sul processo di apprendimento tecnico e coordinativo**
- ✓ **Aumenta la precisione delle azioni motorie**
 - ✓ **Influenza in modo positivo stati di sovraeccitazione o inibizione (Konzag, 1976)**



IL RISCALDAMENTO ATTIVO (J. Weineck)

GENERALE



**Ad es. corsa di riscaldamento, corsa
«trotterellata» 15'-20' aumenta la temperatura del
corpo ad un livello ottimale in modo da portare ad uno
Stato elevato l'insieme delle possibilità funzionali
dell'organismo**



SPECIALE



**E' il riscaldamento
specifico dello sport
praticato. Vengono
eseguiti quegli esercizi che servono a
scaldare i muscoli che sono in
rapporto diretto con quello sport**

IL RISCALDAMENTO GENERALE

J. Weineck

- ✓ **Deve precedere il riscaldamento speciale**
- ✓ **Deve essere più graduale e prolungato al mattino**
- ✓ **Dipende non solo dalla durata, ma anche dall'intensità (se la sua intensità aumenta, il tempo di una gara di sprint migliora)**
- ✓ **È condizionato dalla temperatura esterna**
- ✓ **Il tempo che deve passare dalla conclusione di un riscaldamento all'inizio di una gara, dev'essere di circa 5'-10'**
- ✓ **L'obiettivo è sempre migliorare la prestazione e evitare infortuni**
- ✓ **Nel settore scolastico basta una durata di 5'**



IL RISCALDAMENTO SPECIALE

J. Weineck

- ✓ **Negli sport di tipo coordinativo gli automatismi dei vari gesti vengono ravvivati e adattati alle condizioni del momento (gli esercizi sugli attrezzi nella ginnastica artistica, le pedalate di riscaldamento nel ciclismo...)**
- ✓ **In un atleta poco allenato un riscaldamento troppo intenso può produrre affaticamento (calare la capacità di prestazione e il rischio di infortuni)**
- ✓ **Si deve programmare un riscaldamento standardizzato per educare all'autonomia e ad una conoscenza degli effetti dello stesso**



GIOCHI DI RISCALDAMENTO

**di genere «Tutti contro tutti» o «Uno contro tutti»;
meglio non giochi a squadre perchè dividono il
gruppo precocemente**

- ✓ **Uno contro tutti**
- ✓ **L'uomo di ghiaccio**
- ✓ **C'è...il lupo nel bosco incantato**
 - ✓ **La giungla**
 - ✓ **L'uomo nero**
 - ✓ **La rete e i pesci**



ATTIVITA' DI RISCALDAMENTO IN FORMA LUDICA è meglio se tutti lavorano, senza creare turni. L'attività deve essere di media intensità. Non gare, spingerebbero troppo l'attività alla massima resa

- ✓ **Corsa in fila: il serpentone**
 - ✓ **Bega stop**
 - ✓ **Il palloncino**
 - ✓ **Tippete**
 - ✓ **Tutti su!**
- ✓ **Sosta sui pianeti**
- ✓ **Le zattere**



ATTIVITA' DI RISCALDAMENTO:

**Se il gruppo è numeroso (sopra le 15 unità)
il gioco è ORDINATO (schieramenti in fila,
in riga spostamenti avanti e indietro...); se il
gruppo è al di sotto delle 15 unità i giochi
possono essere svolti liberamente in campo
(corsa in ordine sparso, giochi di gruppo a
tutto campo...)**



RISCALDAMENTO E ATTEGGIAMENTO MENTALE

IL riscaldamento, partendo da uno stato psichico di eccitazione o apatia, serve a formare una condizione di disponibilità alla prestazione e di concentrazione su di essa



STATO DI ECCESSIVA ECCITAZIONE

**(atteggiamento altamente orientato alla prestazione,
stress, iperattività...)**



**Allungamento e stretching, esercizi di
riscaldamento eseguiti in forma
passiva**





**STATO DI APATIA (timore,
autoefficacia negativa, basso grado di
motivazione al compito...)**



**Esercizi eseguiti in forma
dinamica, sprint...**



LA CONDIZIONE NECESSARIA DI APPRENDIMENTO è relativa ai seguenti stati

ATTIVAZIONE è il livello che si ha all'inizio (vado che ho una gran voglia; vado che non ho voglia..)

ATTENZIONE è la capacità di cogliere da una situazione tutte le informazioni che mi possono essere utili

CONCENTRAZIONE posso essere attento, ma posso non essere concentrato. Se mi concentro, consumo di più. Se sono motivato, riesco a concentrarmi

ATTENZIONE

**L'INDIVIDUO ESEGUE SIMULTANEAMENTE
ALMENO DUE ATTIVITA'**

**In realtà si alterna la concentrazione prima su
un'attività poi su un'altra (il passaggio di attenzione
può avvenire ogni 300-500 msec.) ipotesi di
Broadbent**

**Alcuni stimoli possono essere percepiti anche con un
minimo di attenzione (esperimento di Cherry 1953)**



ATTENZIONE

**E' POSSIBILE COMPIERE PIU' ATTIVITA' IN
PARALLELO**

UNA COME FIGURA E LE ALTRE COME SFONDO



ATTENZIONE

**UNA SOLA DI QUESTE RICHIEDE PARTICOLARI
ENERGIE**

**QUELLE POSTE A LIVELLO DI SFONDO SONO
SEMPLICI E RICHIEDONO POCO IMPEGNATIVE**

MA

**POSSONO PASSARE FACILMENTE A LIVELLO DI
FIGURA**



ATTENZIONE

MOVIMENTO VOLONTARIO

- **Lento**
- **Dispendioso**
- **Cosciente**

MOVIMENTO RIFLESSO

- **Veloce**
- **Economico**
- **Incosciente**



ATTENZIONE

**RIPETERE TANTE VOLTE UN MOVIMENTO
SIGNIFICA
CREARE UN AUTOMATISMO**

**NEGLI SPORT DI SITUAZIONE SIGNIFICA
CREARE UNA RISPOSTA MOTORIA (ovvero tutti
quei processi che permettono di dare una risposta
motoria, senza fatica)**



GIOCHI ED ESERCITAZIONI IN FORMA LUDICA SULL'ATTENZIONE

- ✓ **Chi l'ha detto?**
- ✓ **Corsa in fila a più comandi**
- ✓ **Ginnastica!**
- ✓ **Esercizi ludici di differenziazione motoria: variare
il tipo di palla utilizzata, l'attrezzo specifico di
riferimento, la tenuta sportiva (con o senza
scarpe)**
- ✓ **Variare le superfici di gioco, gli spazi di gioco**
- ✓ **Variare l'altezza della rete, della luce in campo**
- ✓ **VARIARE!**

CONCENTRAZIONE

**LA CAPACITA' DI ANTICIPAZIONE MOTORIA E'
POSSIBILE SOLO SE C'E' UN BUON LIVELLO DI
CONCENTRAZIONE TRA I BAMBINI**

**QUANDO SI E' CONCENTRATI SI CONSUMA DI PIU',
DA QUI L'IMPORTANZA DI CREARE AUTOMATISMI**



CONCENTRAZIONE

**QUANDO UN INDIVIDUO DEVE RIVOLGERE LA
PROPRIA ATTENZIONE AD UNA SOLA ATTIVITA' E
SVOLGERLA AL MEGLIO
TENDERA' ALLA MASSIMA ATTIVAZIONE ED
IMPIEGHERA' TUTTE LE ENERGIE A PROPRIA
DISPOSIZIONE**



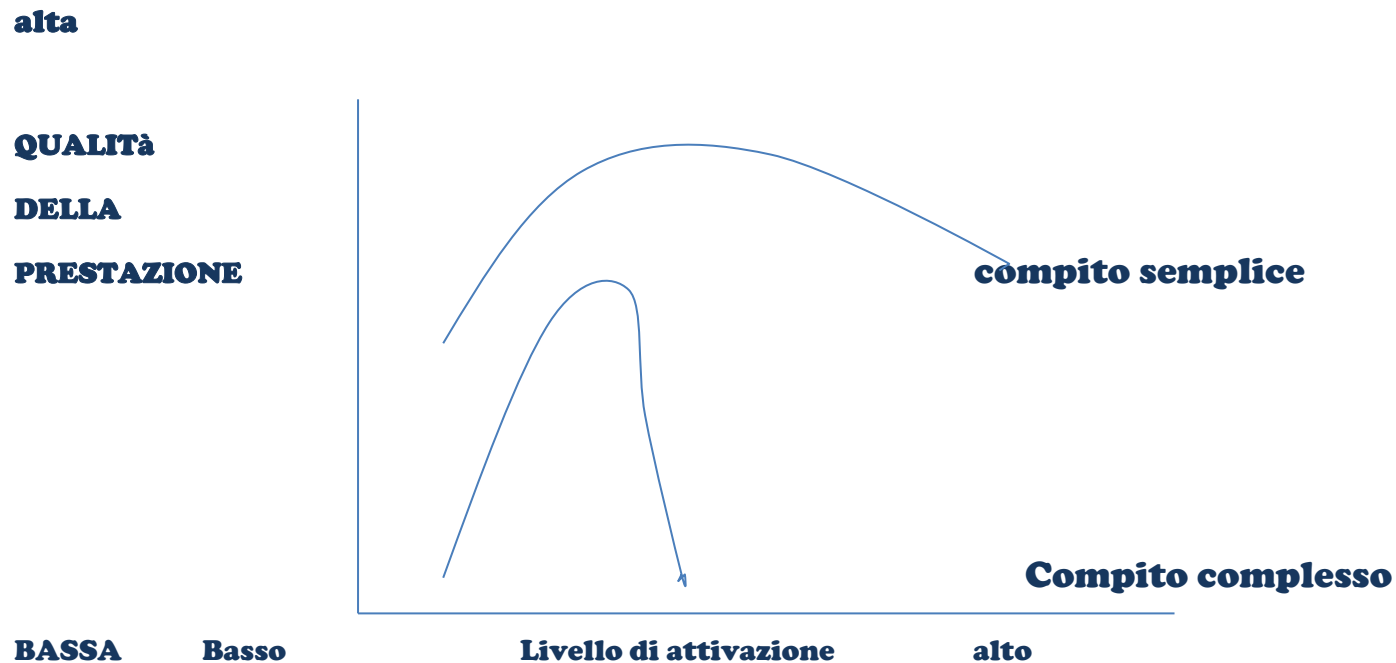
CONCENTRAZIONE

**QUANDO IL COMPITO E' SEMPLICE LA QUALITA'
DI PRESTAZIONE E' MIGLIORE PIU' A LUNGO**

**QUANDO IL COMPITO E' COMPLESSO LA QUALITA'
DI PRESTAZIONE SCENDE PRIMA**



TROPPO SFORZO PRODUCE CATTIVE PRESTAZIONI



La legge di Yerkes-Dodson

CONCENTRAZIONE

ESERCIZI SULL'ATTIVAZIONE E IL MANTENIMENTO DELLA CONCENTRAZIONE

- ✓ **A coppie di fronte scambiarsi una palla**
 - ✓ **Due palle correndo lateralmente**
 - ✓ **Due palle contemporaneamente**
 - ✓ **Alternativamente**
- ✓ **Alla parete, lanciare contro bersagli fissi, linee, forme**
- ✓ **Rotolare la palla lungo una linea, una panca, un'asse**



**QUANDO SI HA IL FOCUS AMPIO, SI
VEDONO MOLTE COSE** anche cose che
non servono o distraggono

**QUANDO SI E' CONCENTRATI IL
FOCUS E' STRETTO** e si vede solo quello
che serve



**L'APPRENDIMENTO
RIGUARDA:
le abilità obiettivo
per la scuola d'infanzia
OVVERO il pre-requisito
per la scuola primaria**



- ✓ **Abilità grosso-motorie**
- ✓ **Abilità senso –percettive**
- ✓ **Organizzazione dello schema corporeo (schemi motori di base)**
- ✓ **Strutturazione dei concetti topologici (attraverso le andature)**
- ✓ **Coordinazione oculo-manuale e oculo- podalica**

Abilità grosso-motorie

Sono le abilità che richiedono l'uso di tutto il corpo o di movimenti multi-articolari, abilità usate per spostare il corpo da un posto all'altro (locomozione), o per muovere e prendere oggetti. Si distinguono in:

- 1. Locomozione**
- 2. Controllo degli oggetti**



Abilità grosso-motorie

Locomozione

Corsa

- **Saltelli sul posto...via!**
- **Corsa avanti, indietro, laterale, in curva, a slalom, in salita e in discesa...**
 - **Galoppi**





Abilità grosso-motorie

Locomozione salti

- **Passo saltellato**
- **Saltelli sullo stesso piede**
 - **Salti in alto e in lungo**
 - **Gioco della «campana»**
 - **Gioco dell'elastico**
- **Combinazione motoria: rincorsa e salto, salto e corsa**



Abilità grosso-motorie

controllo degli oggetti

- **colpire una palla con una racchetta**
- **Far rimbalzare una palla da fermo**
 - **Contro un muro**
- **Ricevere una palla da un compagno**
- **Calciare una palla in corsa o da fermo**
- **Combinazione motoria: correre e lanciare, lanciare e correre**

GLI OBIETTIVI DISCIPLINARI PER LA SCUOLA DI PRIMO GRADO MIRANO ALLO SVILUPPO DELLE SEGUENTI ABILITA'

- **Socializzazione e relazione con l'altro**
- **Sviluppo delle capacità senso-percettive**
 - **espressività e linguaggio non verbale**
- **Conoscenza e consapevolezza corporea**
 - **Sviluppo degli schemi motori**
 - **Sviluppo dell'equilibrio**
 - **Strutturazione spazio-temporale**
- **Capacità di orientamento spaziale**
 - **Lateraltà e dominanza**

**Le abilità obiettivo della
scuola primaria OVVERO il
pre-requisito della scuola
media**



- ✓ **Sviluppo delle capacità coordinative**
 - ✓ **Prassie di autonomia**
 - ✓ **Capacità di relazione, socializzazione, comunicazione**
 - ✓ **Rispetto delle regole**
 - ✓ **Abilità motorio-sportive**