

BASI delle ATTIVITA' MOTORIE

Gian Pietro Emerenziani

Stanza 20, Corpo C, 3° piano Sede Germaneto

Tel 09613694128

emerenziani@unicz.it

Ricevimento Martedì 13:00-15:00

(previo appuntamento via e-mail)

Movimento

1. Componente essenziale degli esseri viventi

Movimento



è mezzo



di relazione



della



Persona

Ambiente



con



2. Modo in cui gli esseri viventi si rapportano con l'ambiente e con gli altri

Movimento

Motivazione Intrinseca

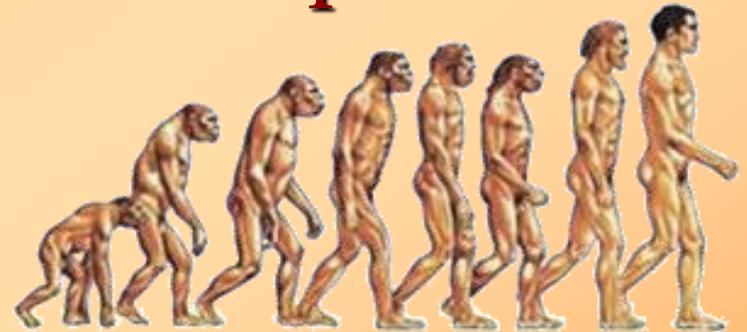
Motivazione Estrinseca

Rappresenta il modo più naturale, economico per mantenere lo stato di salute

Movimento

funzione **organica** indispensabile per:

1. **L'evoluzione dell'uomo**



2. **Il mantenimento del benessere psico-fisico**

3. **La prevenzione dell'invecchiamento**

Movimento

- Sviluppo delle capacità Intellettive
- Miglioramento, mantenimento e conservazione della funzionalità dell'organismo
- Sviluppo delle capacità di comunicazione
- Miglioramento delle capacità motorie, delle abilità e della capacità di prestazione umana

Movimento (capacità Intellettive)

- Il bambino conosce e sperimenta attraverso il Mov.
- Sollecitazioni sensoriali e tattili
- Sviluppo dei processi cerebrali
- Sollecita le capacità di combinazione, successione temporale e organizzazione spaziale
- Influenza gli aspetti emotivi, affettivi e morali

- (Prassia i schema ideo-motorio)

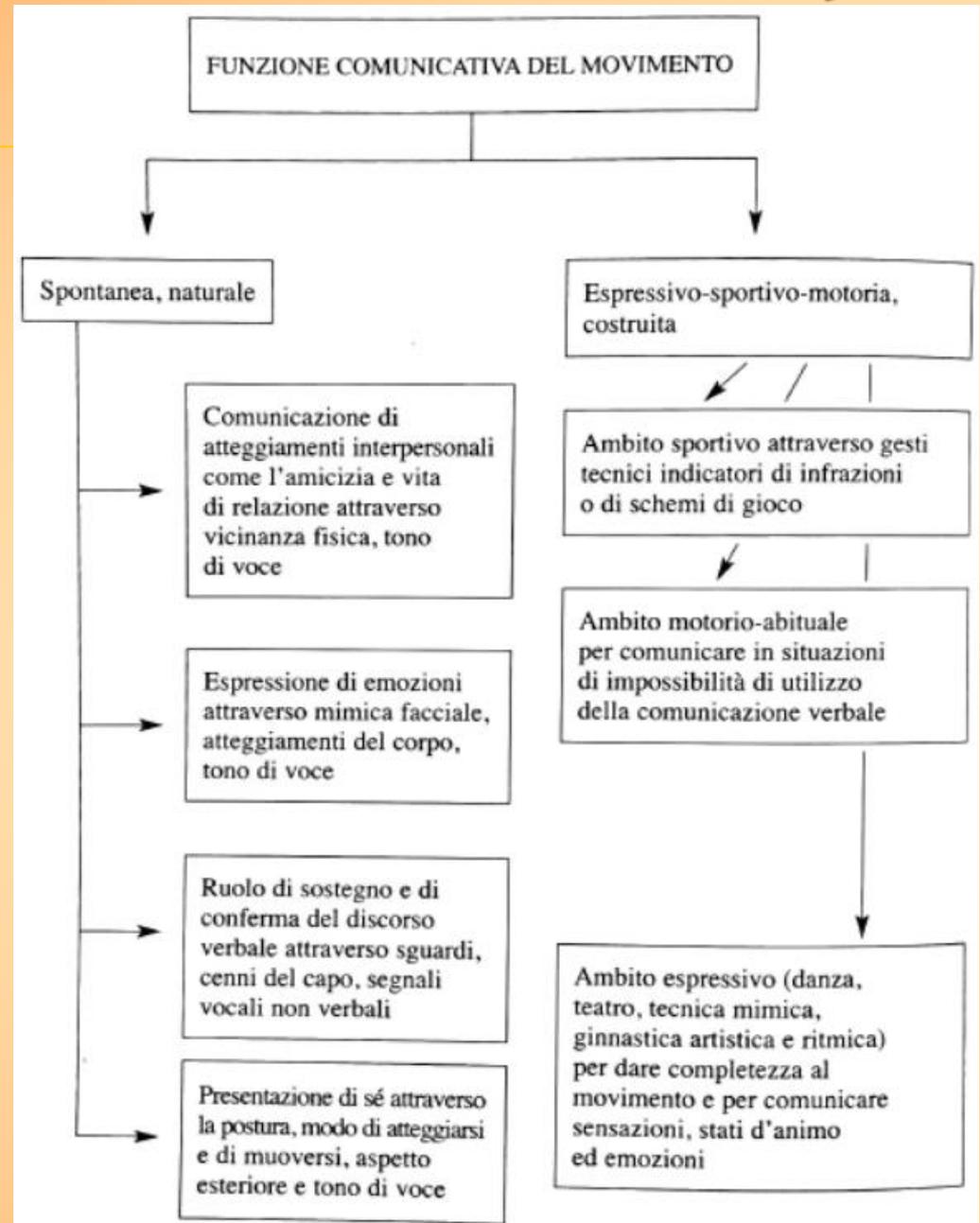
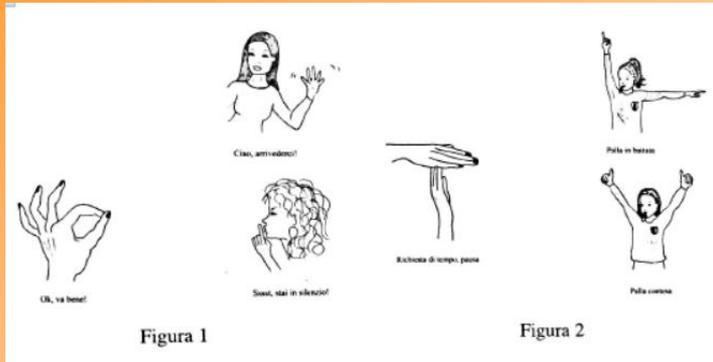
Movimento (sviluppo e conservazione dell'organismo)

	<i>Età evolutiva</i>	<i>Età adulta</i>	<i>Età anziana</i>
<i>Apparato osseo</i>	Sviluppo in lunghezza ed in spessore	Stimolazione della nutrizione del tessuto osseo e mantenimento delle condizioni funzionali	Ritardo dell'invecchiamento osseo e prevenzione dell'osteoporosi
<i>Apparato articolare</i>	Mantenimento della mobilità fisiologica funzionale	Miglioramento della mobilità	Prevenzione delle artrosi e recupero e mantenimento della escursione articolare
<i>Apparato muscolare</i>	Sviluppo muscolare generalizzato e sviluppo del tono posturale e funzionale	Mantenimento del tono posturale e della funzionalità dell'intero apparato Ipertrofia Aumento della resistenza localizzata	Recupero e mantenimento del tono posturale

Movimento (sviluppo e conservazione dell'organismo)

<i>Apparato cardiocircolatorio</i>	Sviluppo e potenziamento del muscolo cardiaco e di tutto l'apparato circolatorio periferico	Miglioramento e mantenimento della funzionalità cardiocircolatoria	Prevenzione delle trombosi, recupero e mantenimento della funzionalità cardiocircolatoria
<i>Apparato respiratorio</i>	Scoperta, conoscenza e miglioramento della funzionalità	Mantenimento della funzionalità	Recupero e mantenimento della funzionalità respiratoria
<i>Apparato digerente</i>		Mantiene la funzionalità dell'apparato favorendo i processi di digestione	Ad intensità moderata, facilita ed accorcia il processo digestivo
<i>Apparato sessuale</i>		Mantiene e migliora la funzionalità	

Movimento (funzione comunicativa)



Movimento

Si riferisce:

1. atto motorio visibile
2. posture ed atteggiamenti statici:



*serie di interventi degli apparati nervosi,
motori, articolari, cardiocircolatori*



inibizione del movimento



mantenimento di una posizione



Effetti del movimento su:

Sviluppo fisico-motorio

(apparato osseo, articolare, muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio)

Sviluppo della funzione comunicativa

Sviluppo socio-affettivo

Sviluppo cognitivo

Stile di vita

L'attività motoria aiuta:

- 1. Il bambino a crescere globalmente**
- 2. L'adulto a sviluppare e mantenere le proprie capacità**
- 3. L'anziano a ritardare il processo di invecchiamento**



Motilità



... capacità di compiere movimenti attraverso meccanismi neuromuscolari ...

Motricità



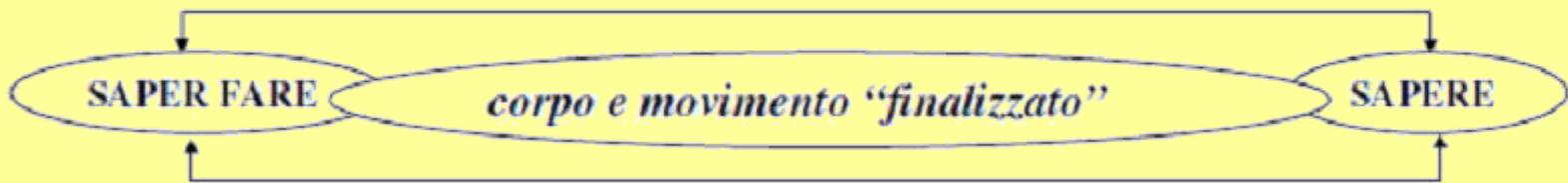
è il comportamento motorio o anche il grado di capacità di movimento (inteso sia in senso qualitativo che quantitativo) che un essere umano manifesta solitamente in relazione ad una tappa dello sviluppo o ad una età (psicomotricità)

Psicomotricità

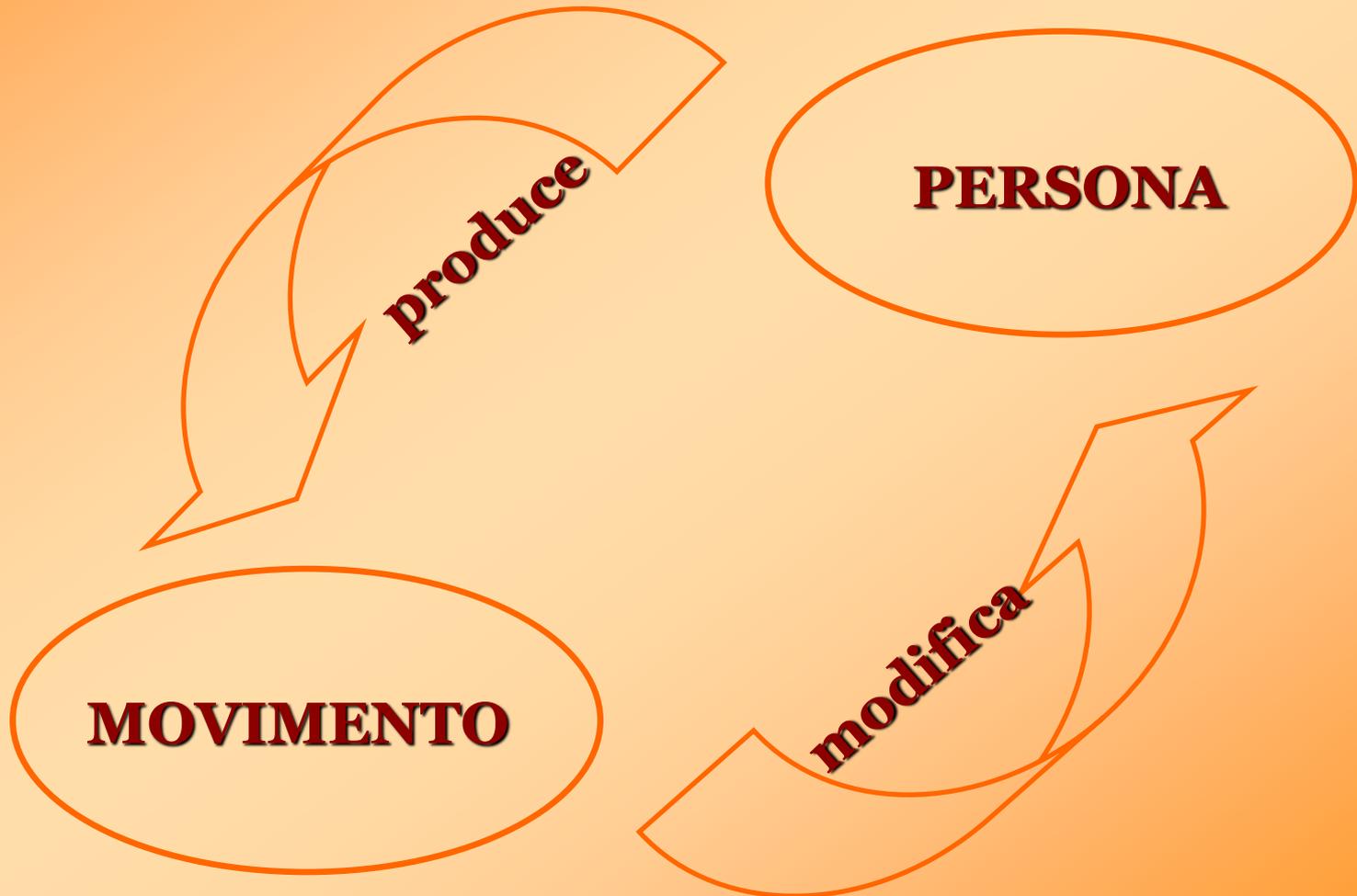


capacità di organizzare i movimenti sulla base dei rapporti di qualità del movimento e dell'attività

La **motilità** e la **psicomotricità** congenite legate alla specie e al singolo si sono costruite attraverso gli **adattamenti** che hanno determinato **l'evoluzione della specie**



Effetti del Movimento



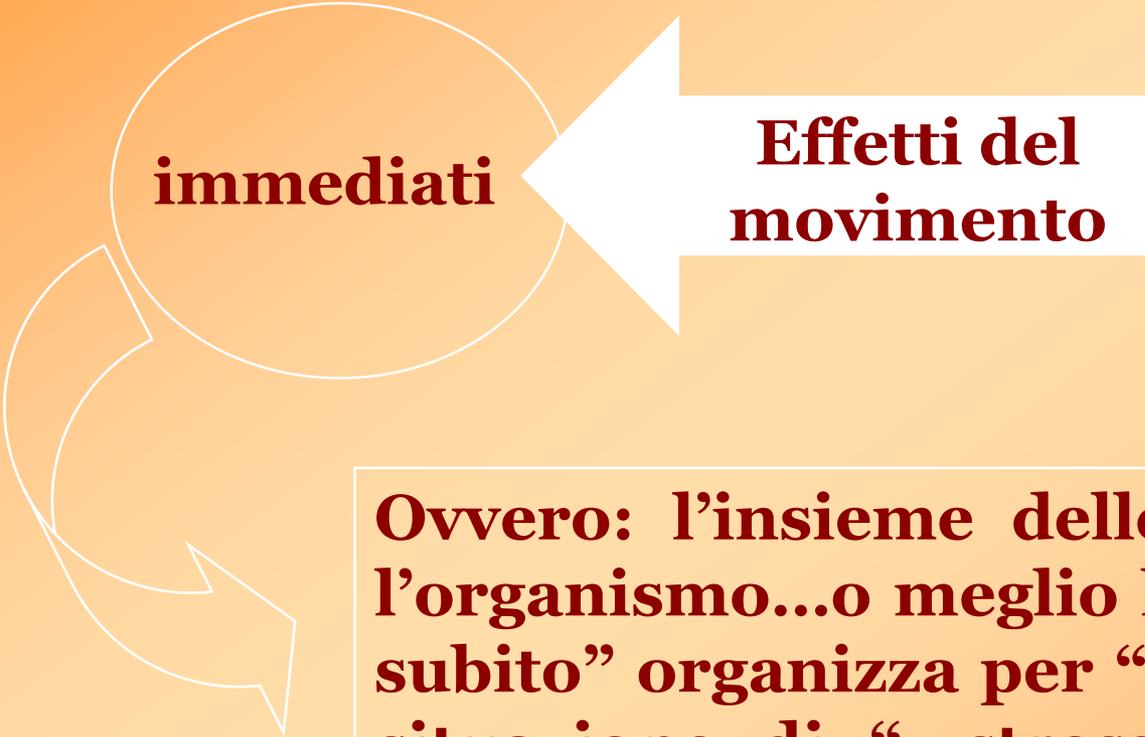
Effetti del Movimento

Il movimento provoca nel soggetto dei cambiamenti che vengono genericamente chiamati “... effetti o adattamenti ...”

Gli effetti del movimento, quindi, possono riguardare l'aspetto:

- strutturale
- funzionale
- cognitivo
- comportamentale

Effetti del Movimento



The diagram consists of a white circle on the left containing the word 'immediati'. To its right is a white arrow pointing left, containing the text 'Effetti del movimento'. Below the circle is a white curved arrow pointing towards a text box on the right.

immediati

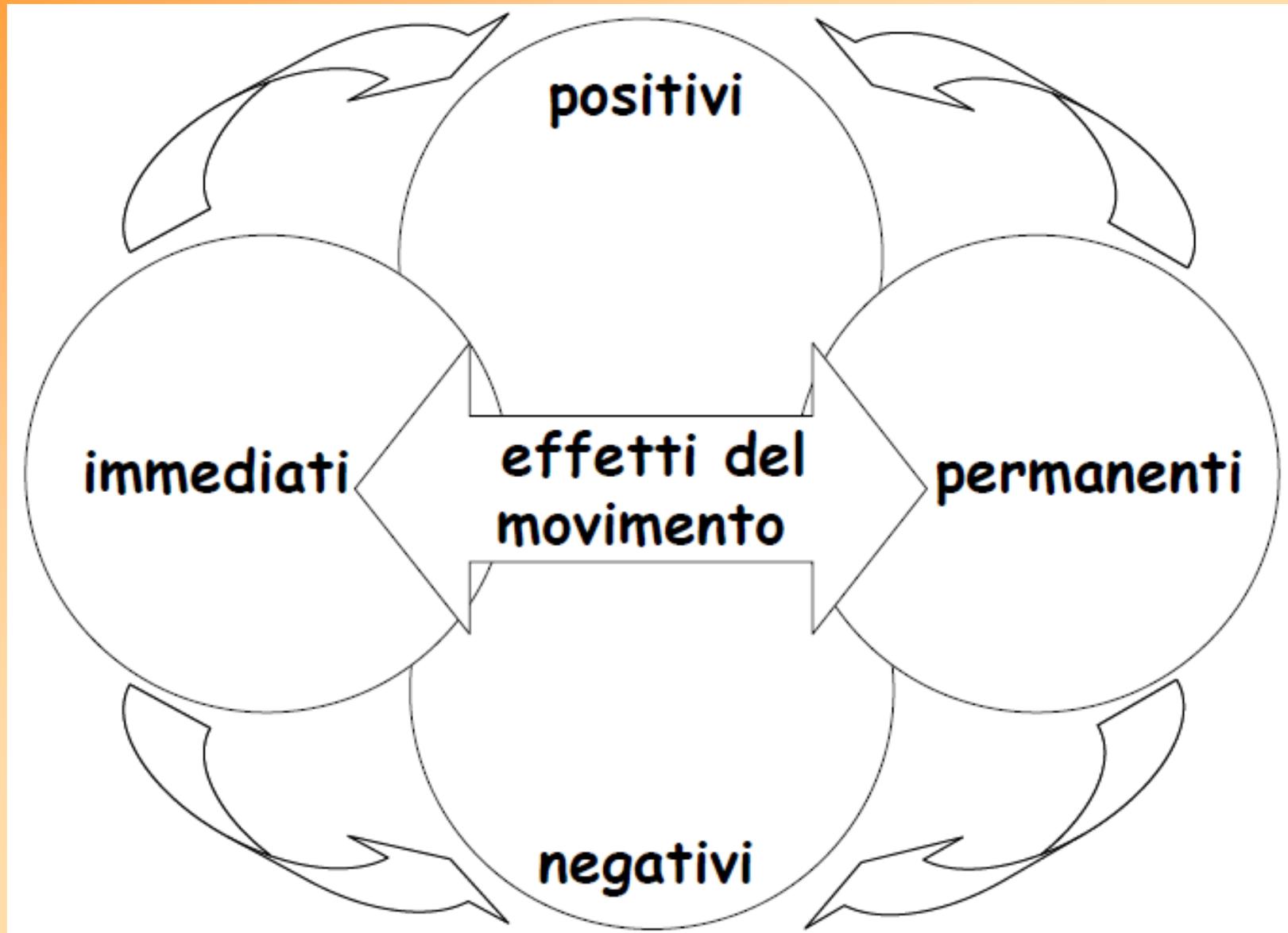
**Effetti del
movimento**

Ovvero: l'insieme delle risposte che l'organismo...o meglio la persona "da subito" organizza per "tamponare" la situazione di "...stress..." provocato dal movimento

Effetti del Movimento



Effetti del Movimento



Movimento ... Motricità

Processo educativo



Educazione Motoria

- processo tendente alla crescita dell'individuo in termini di aumento di competenze (capacità) in tutte le sfere della personalità.

- educare = condurre ... tirar fuori ... far crescere

- disciplina che utilizza il movimento per contribuire, al pari delle altre, alla crescita di competenze motorie, sociali, intellettive, affettive

- contribuisce in modo determinante al processo educativo dell'individuo

- è suo obiettivo primario lo sviluppo del grado di motricità

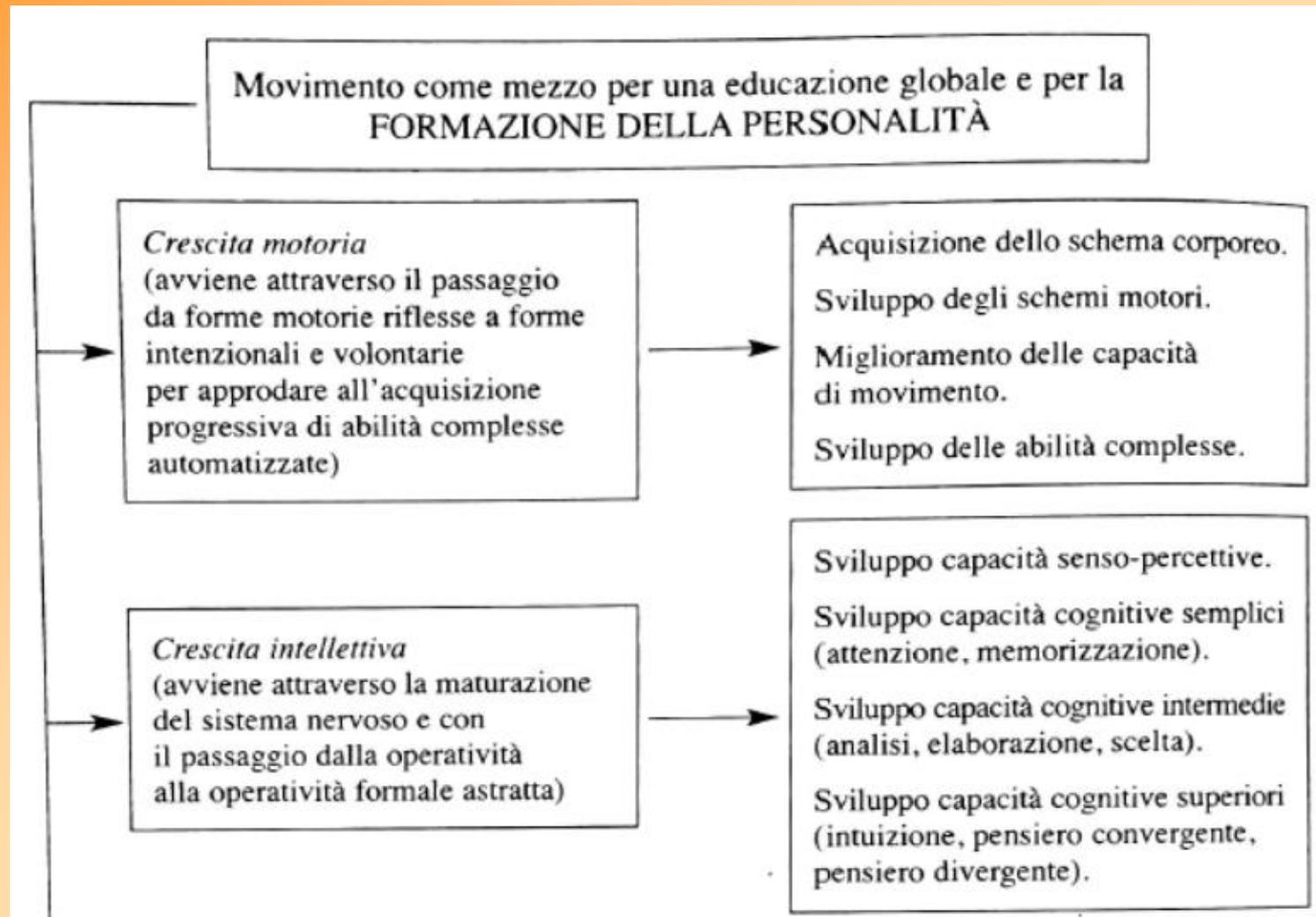
Componenti e struttura del Movimento

Le posture: Stazioni, Atteggiamenti e Attitudini

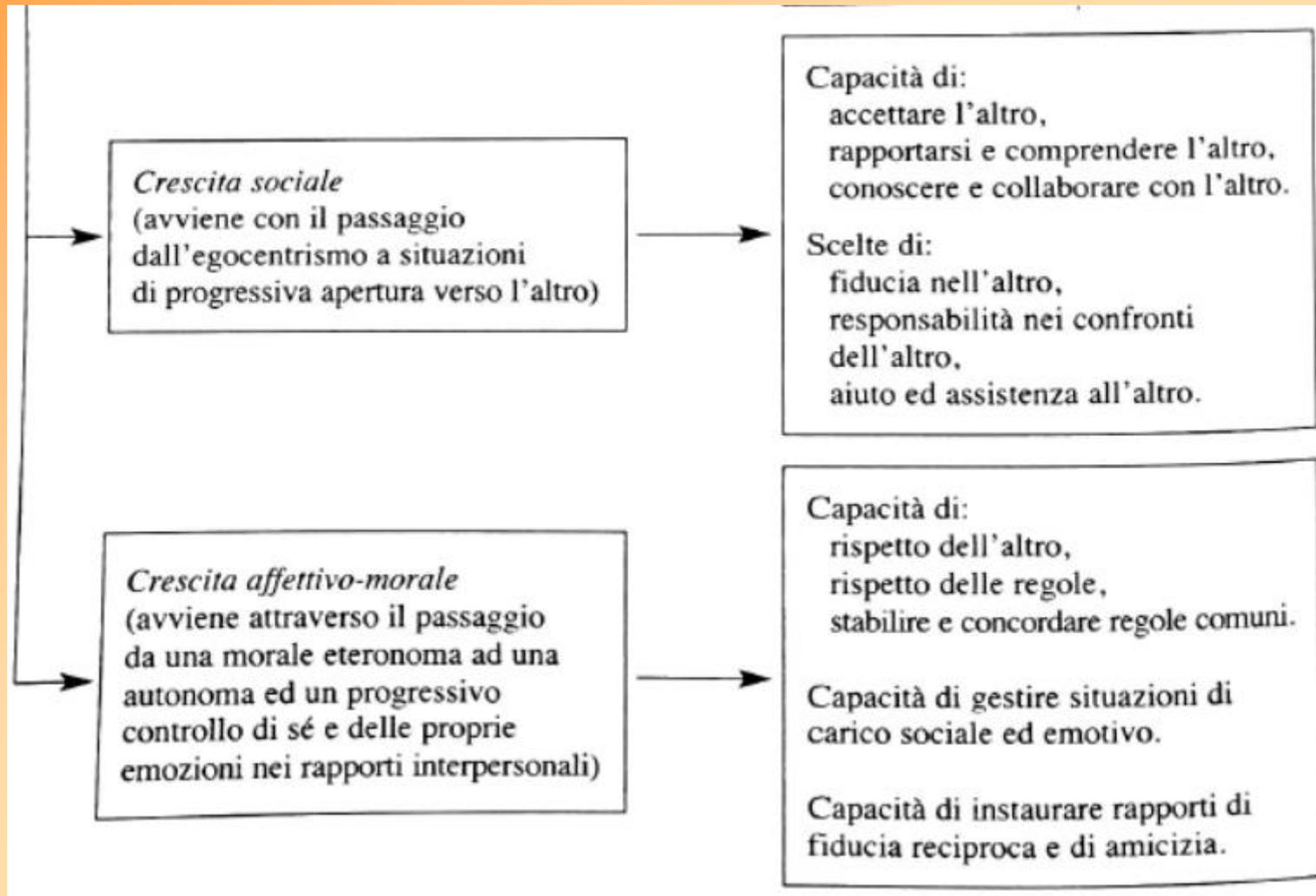
Schemi posturali: Atti motori segmentari

Schemi motori di base: Atti motori globali

Movimento come mezzo dei educazione



Movimento come mezzo dei educazione



Teorie del Movimento

- 1. Teoria del Movimento Razionale e Costruito:** Svedese Ling metà del XIX secolo
- 2. Teoria del Movimento armonico:** Demeny (1902), economicità del movimento.
- 3. Teoria del Movimento naturale e spontaneo:** Hebert G (1920), avvicinamento alla natura, esercizi naturali tipici della specie umana.
- 4. Lo sport come forma di movimento:** Inghilterra fine XII. Arnold T XIX sec collegio di Rugby, sport come metodo pedagogico.
- 5. Psicomotricità come comunicazione:** Vayer P. Acquisizione dello schema corporeo e idea completa del proprio corpo
- 6. La sociomotricità:** Parlebas P, attività ludiche e sportive come attività formative e socialmente importanti.
- 7. Scienza del movimento umano:** Le Boulche J. Neurofisiologia. Ruolo corteccia cerebrale limitato a scapito della formazione reticolare posta a livello sottocorticale. Memoria motoria articolata in prassie.
- 8. Teorie contemporanee del movimento:** Adams J.A. (circuitto chiuso), Schimidt (programmi motori generalizzati o pattern, meccanismo open loop)

**Educare il
Movimento**

**Educare al
Movimento**

**Educare attraverso
il
Movimento**