

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)

Le posture e gli schemi motori

- Posture
- Schemi posturali
- Schemi motori



La Postura

- Situazione apparentemente **statica** del corpo
- Posizione che un corpo vivente occupa nello spazio, sia nel suo insieme, sia nelle singole parti
- Atteggiamento ben bilanciato in perfetta armonia con la forza di gravità

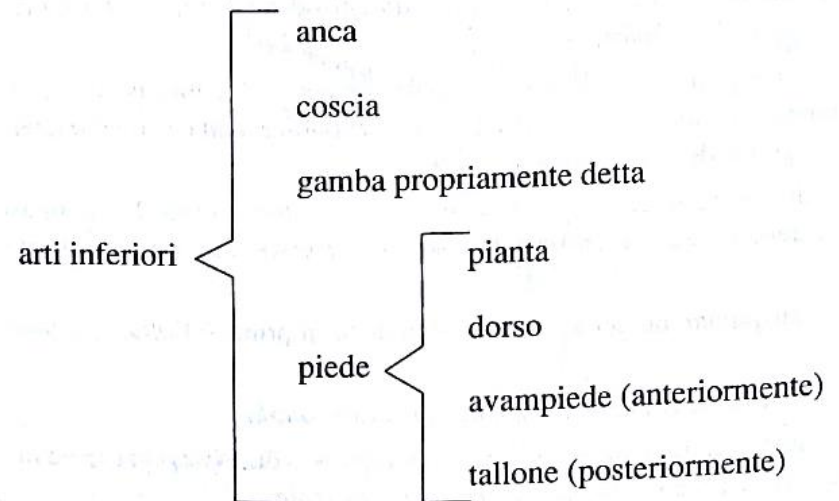
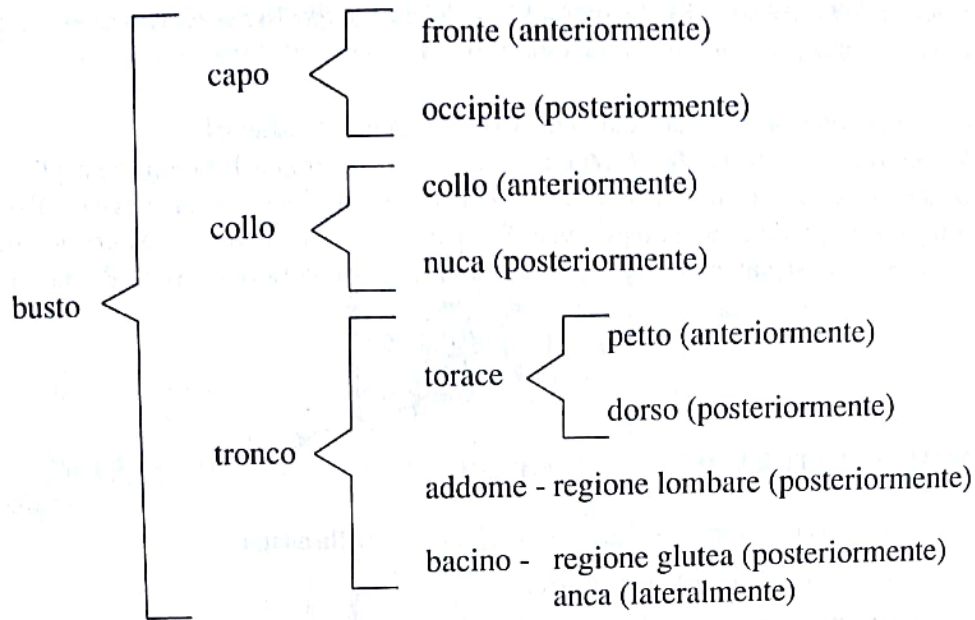
Nomenclatura delle varie parti del corpo

- **Corpo:** busto e arti
- **Busto:** capo, collo, tronco
- **Capo:** fronte anteriormente e occipite posteriormente
- **Collo:** posteriormente è detto nuca
- **Tronco:** torace, addome, bacino
- **Torace:** petto anteriormente, dorso posteriormente, fianco lateralmente
- **Addome:** zona lombare posteriormente, bacino inferiormente. Posteriormente al bacino abbiamo la regione glutea, lateralmente l'anca.

Nomenclatura delle varie parti del corpo

- **Arti:** superiori o toracici e inferiori o pelvici
- **Arto superiore:** spalla, braccio, avambraccio, mano
La mano: due superfici palmare e dorsale, pollice, indice, medio, anulare e mignolo
- **Arto inferiore:** coscia, gamba e piede
La congiunzione tra coscia e gamba è detta anteriormente ginocchio, posteriormente poplite.
Piede: presenta una pianta, un dorso e cinque dita (alluce, 2°, 3°, 4°, 5° dito)
La regione anteriore è detta avampiede e quella posteriore tallone
Presenta anche una regione mediale e una laterale e due sportgenze denominate malleoli.

Nomenclatura delle varie parti del corpo



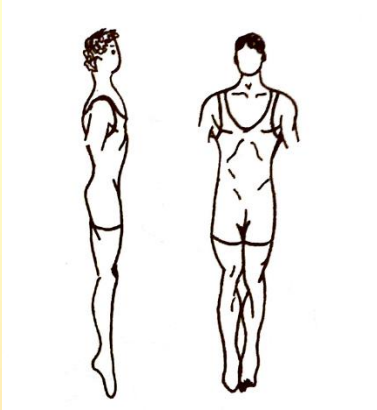
Atteggiamenti

Atteggiamento: figura statica che il corpo o parte di esso assume indipendentemente dai rapporti col mondo esterno:

- Lungo
- Breve (angolo acuto)
- Semibreve (angolo retto o ottuso)
- Ruotato

Atteggiamento del corpo

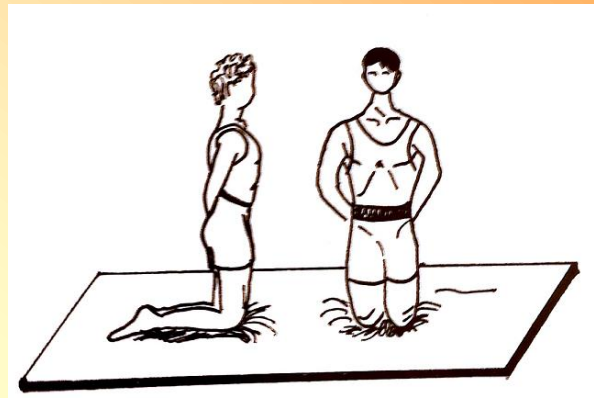
- **Tipo:** capo massima distanza dai piedi
- **Ruotato:** quando busto ed arti sono ruotati intorno all'asse longitudinale
- **Arco:** il corpo risulta il più vicino possibile alla regione glutea e le cosce, le gambe e i glutei risultano in estensione posteriore verso il tronco
- **Ginocchio:** Gambe e cosce sono a 90° e il busto in linea con le cosce.
- **Squadra:** Busto e arti inferiori sono a 90° , diventa **massima squadra** quando il busto è in atteggiamento breve è avvicinato il più possibile agli arti inferiori.
- **Raccolta:** arti inferiori in atteggiamento breve e il busto in atteggiamento lungo. Diventa **massima raccolta** quando il busto si trova in atteggiamento breve.



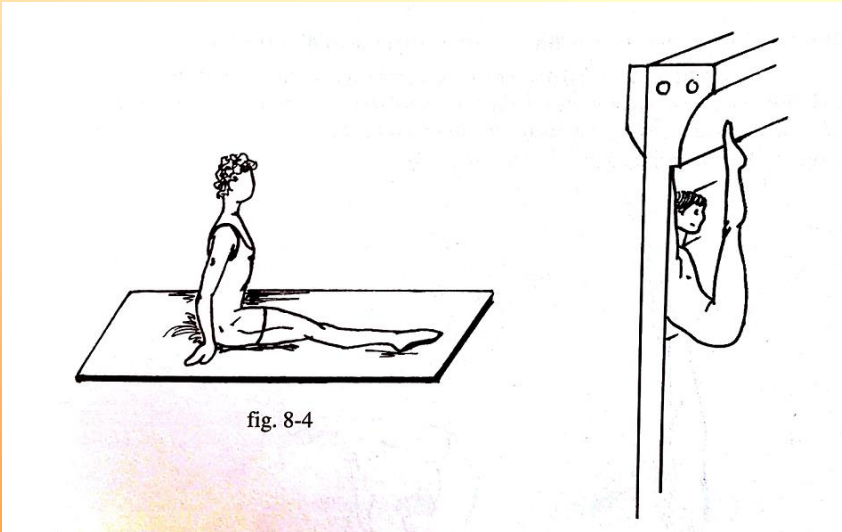
tipo



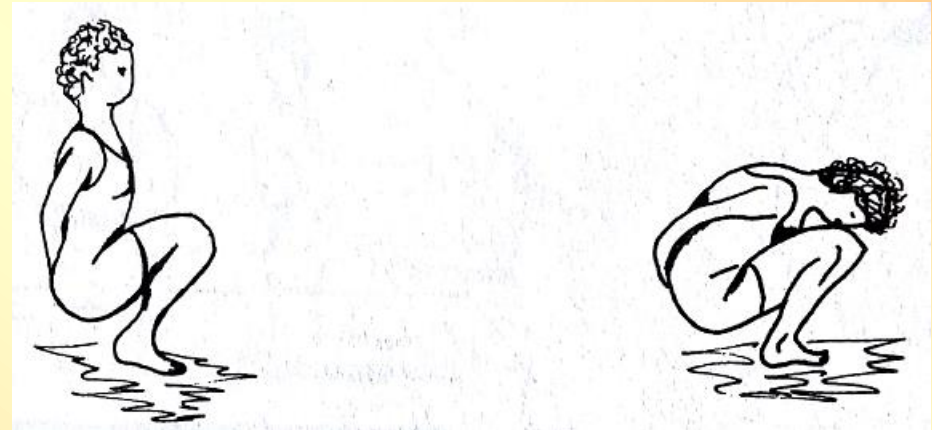
arco



ginocchio



Squadra e massima squadra



Raccolta masima raccolta

Posizione del corpo

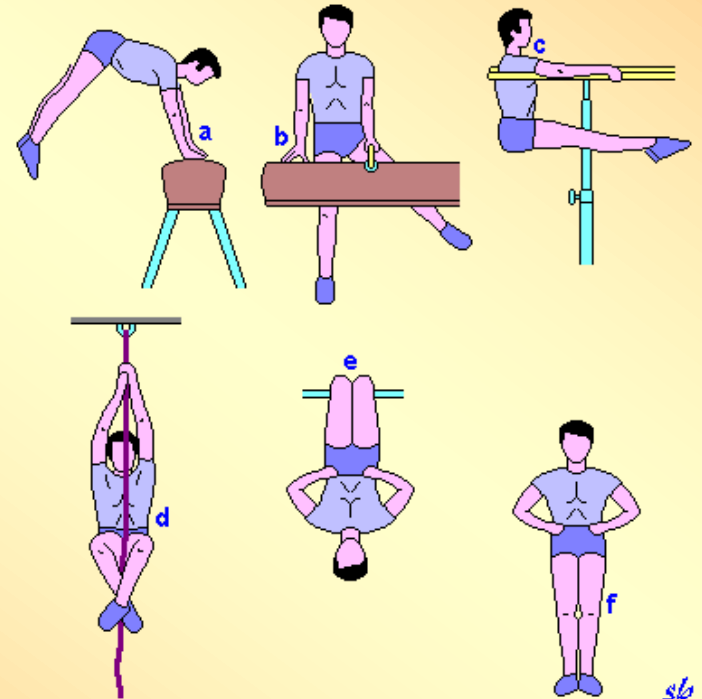
rapporto che il corpo o parte di esso assume col mondo esterno

- Prese
- Attitudini
- Stazioni

Prese

Rapporti di contatto delle parti del corpo con gli attrezzi e/o con il suolo

palmare (a), digitale (b), brachiale (c), tibiale (d), poplitea (e), plantare (f), addominale, ascellare, metacarpea, crurale

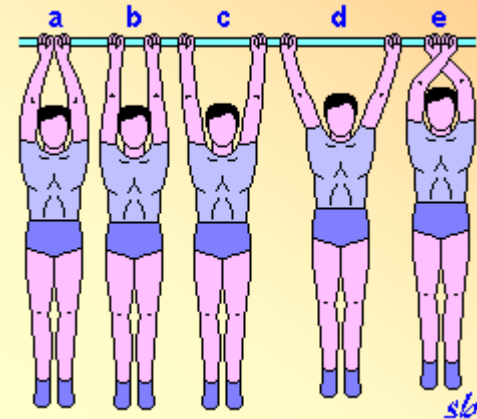


Impugnatura

Quando la mano può avvolgere un attrezzo facendo pugno

Passo. Distanza tra due prese o due impugnature:

- Unito (a)
- Stretto (b)
- Normale (c)
- Largo (d)
- Incrociato (e)



Impugnatura della mano

Impugnatura della mano

Palmare o mano piena: quando mani e dita avvolgono completamente l'attrezzo. Essa può essere pollice unito alle dita o opposto. Inoltre può essere definita prona o supina

Digitale se sono interessate le sole dita

Ad anello se fatta con pollice e indice

A penna quando le tre dita, pollice indice e medio serrano la bacchetta

Carpea quando è interessata l'articolazione del polso

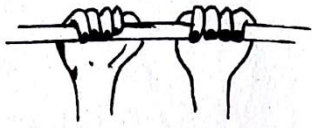


fig. 16-1

Pollice unito

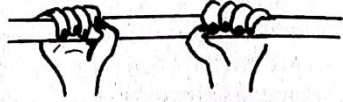


fig. 16-2

Pollice opposto

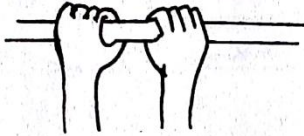


fig. 16-3

Prona



fig. 16-5

Digitale



fig. 16-6

Ad anello



fig. 16-7

A penna



fig. 16-8

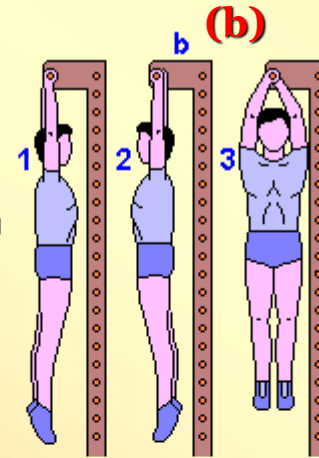
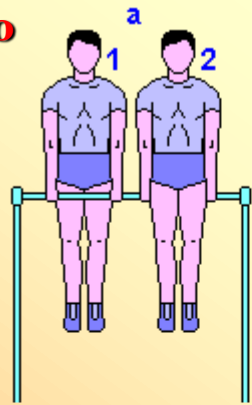
Carpea

Attitudini

Rapporto del corpo (centro di gravità) rispetto al suo supporto (mezzo di sostegno o suolo).

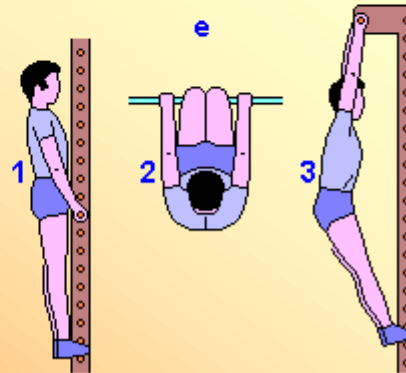
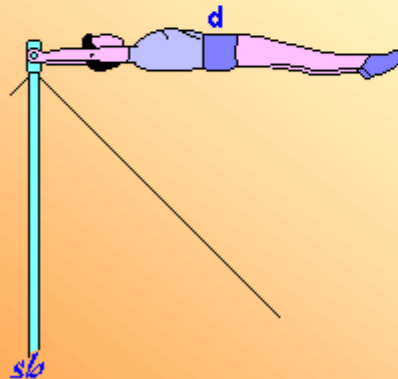
Attitudini di sospensione

Attitudini di appoggio (a)



Attitudine di volo (c)

Attitudine neutra (d)



Attitudine combinata (e)

1. Doppio appoggio
2. Doppia sospensione
3. Mista

Rapporto tra ginnasta e attrezzo (rapporti di ubicazione)

- **Partenza:** posizione che il ginnasta assume nei confronti di un attrezzo prima di cominciare l'esercizio
- **Arrivo:** posizione al termine dell'esercizio

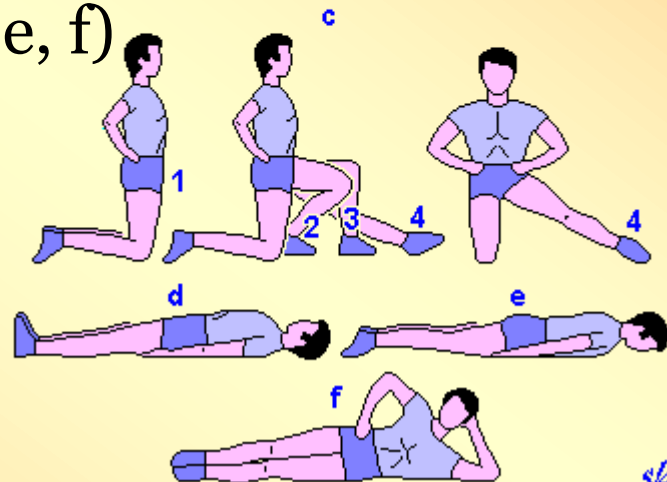
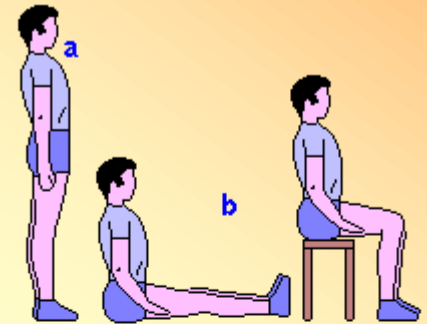
Esse si distinguono in base:

- Alla parte del corpo che si rivolge all'attrezzo (*frontali, dorsali, laterali*)
- All'ubicazione: cioè al punto di arrivo e di partenza rispetto all'attrezzo (*al di qua, al di là, framezzo, sotto*)
- Alla distanza che separa l'allievo dall'attrezzo (*a contatto, a mezzo passo, a un passo a più passi*)

Stazioni

Rapporto del corpo con il suolo a carico dei soli arti (stazioni propriamente dette) o anche del busto (decubiti):

- Stazione eretta (a)
- Stazione seduta (b)
- Stazione in ginocchio (c)
- Decubito (prono, supino, laterale) (d, e, f)
- Stazione in quadrupedia
- Stazione a corpo proteso



Il movimento e le azioni che lo determinano

- **Flettere:** il passaggio di un segmento corporeo da un atteggiamento lungo ad uno breve non in attitudine di appoggio
- **Spingere:** il passaggio da un atteggiamento breve ad uno lungo non in appoggio ed eseguito velocemente
- **Estendere:** la medesima azione dello spingere ma eseguita più lentamente
- **Piegare:** è il termine utilizzato per gli arti inferiori e superiori quando passano da un atteggiamento lungo ad uno breve in attitudine di appoggio.
- **Rizzare:** è l'azione inversa al piegare.
- **Aprire:** allontanamento lento e reciproco degli arti superiori in atteggiamento lungo o di tutto il corpo quando passa da un atteggiamento breve o semibreve ad uno lungo
- **Chiudere:** Azione inversa alla precedente.

Il movimento e le azioni che lo determinano

- **Divaricare:** Azione analoga all'aprire ma riferita agli arti inferiori. Dalla stazione eretta si ottiene mediante saltello.
- **Riunire:** azione analoga al chiudere riferita sempre agli arti inferiori
- **Torcere o ruotare:** movimento di avvolgimento di un segmento anatomico intorno al proprio asse longitudinale con un'estremità fissa.
- **Abdurre:** allontanamento di un arto dalla sua linea mediana
- **Addurre:** azione inversa all'abduzione.
- **Slanciare:** passaggio rapido degli arti, in atteggiamento lungo da una posizione ad un'altra
- **Elevare:** movimento lento degli arti in atteggiamento lungo, dal basso verso l'alto, o del busto, dal decubito supino alla stazione seduta.
- **Abbassare:** azione inversa all'elevare

Il movimento e le azioni che lo determinano

- **Inclinare:** l'avvicinarsi del busto verso gli arti inferiori in atteggiamento lungo
- **Oscillare:** movimento pendolare degli arti o del corpo
- **Incrocicare:** Sovrapporre un arto all'altro
- **Capovolgere:** rotazione di tutto il corpo intorno al proprio asse trasverso
- **Circondurre:** movimento che un segmento corporeo compie descrivendo approssimativamente, con l'estremità libera un circolo
- **Iperestendere:** massima verticalizzazione della colonna vertebrale
- **Saltellare:** azione che sviluppa la fase di volo soprattutto in altezza sul posto o a breve distanza
- **Balzare:** analoga alla precedente ma sviluppata più in lunghezza con partenza su di un piede ed arrivo sull'altro

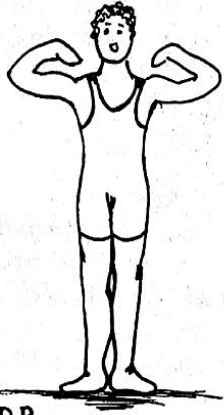


P.P.



fig. 18

Flettere



P.P.

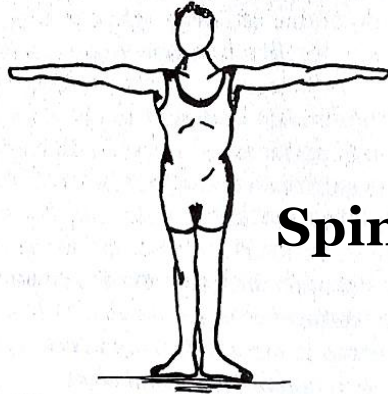


fig. 19

Spingere

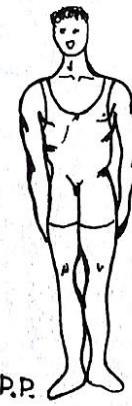


P.P.

fig. 20



Estendere



P.P.

fig. 21

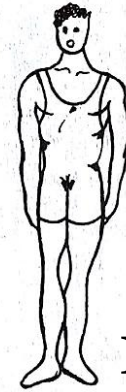


Piegare



P.P.

fig. 22

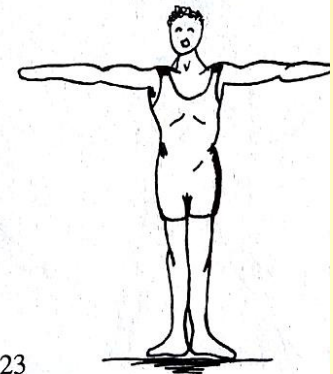


Rizzare

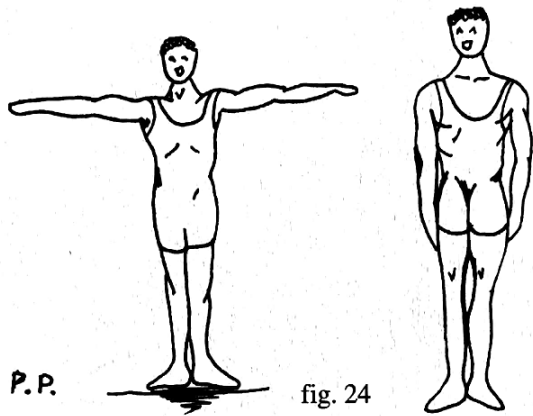


P.P.

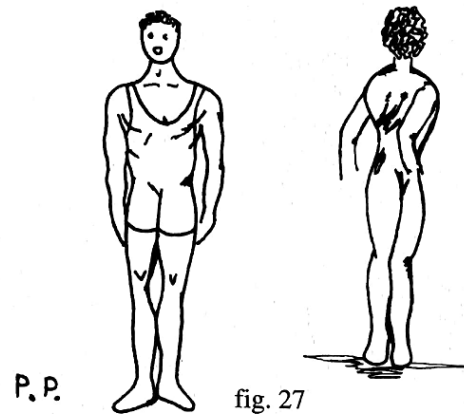
fig. 23



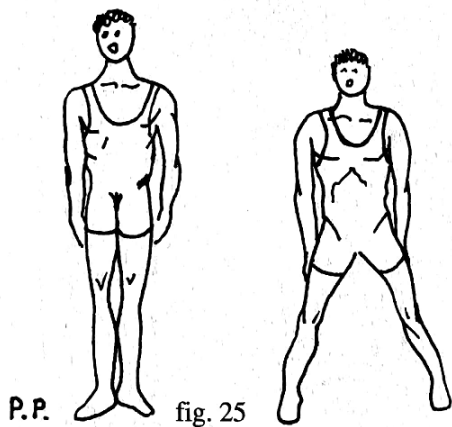
Aprire



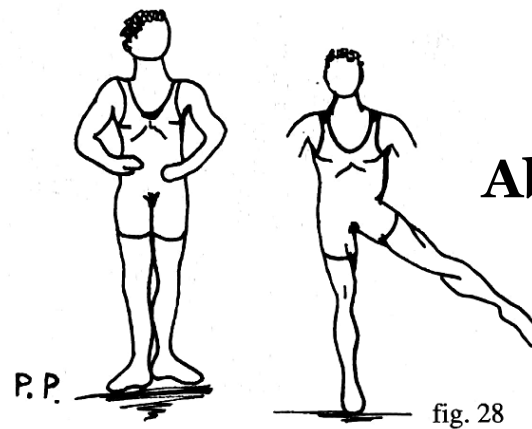
Chiudere



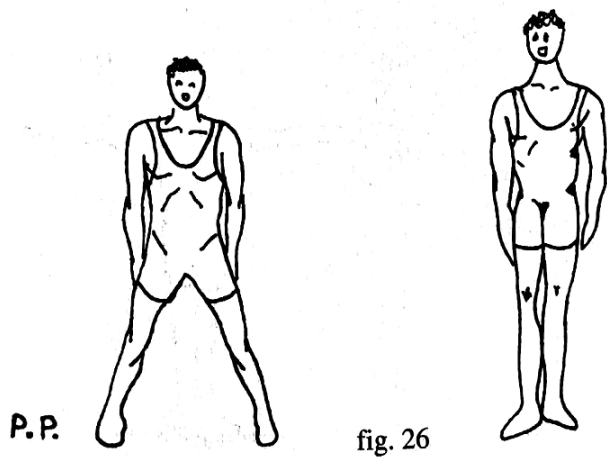
Torcere



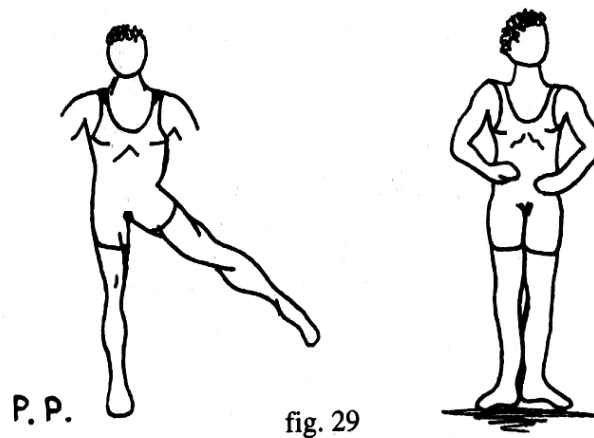
Divaricare



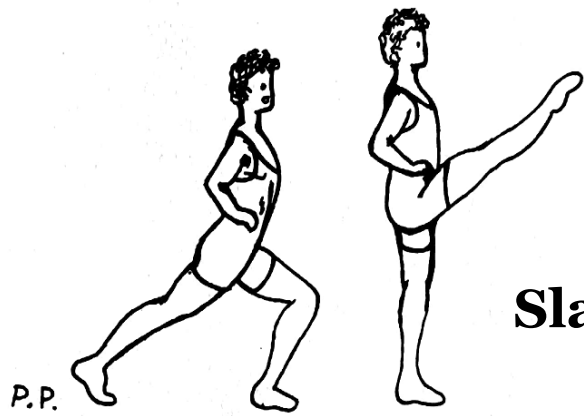
Abdurre



Riunire



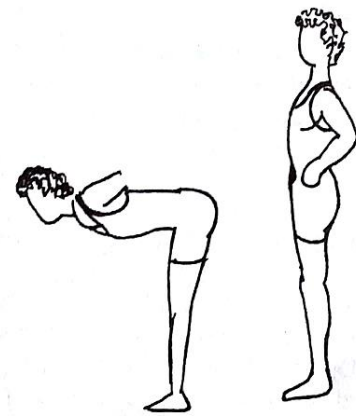
Addurre



P.P.

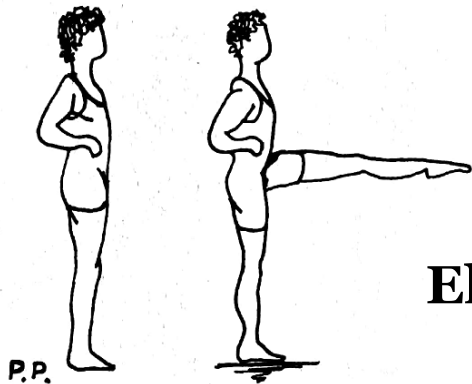
Slanciare

fig. 30



Inclinare

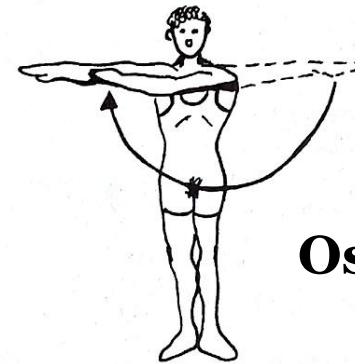
fig. 33



P.P.

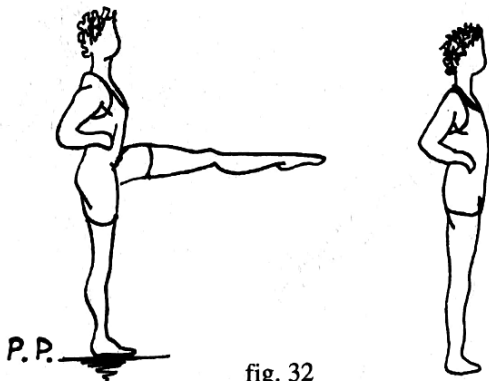
Elevare

fig. 31



Oscillare

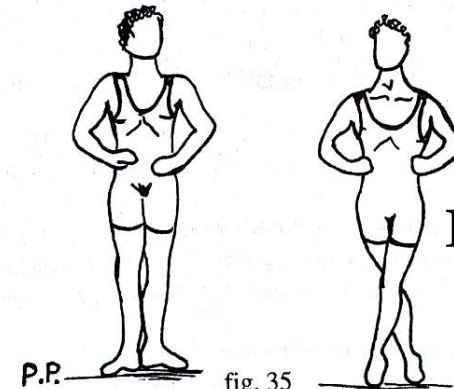
fig. 34



P.P.

Abbassare

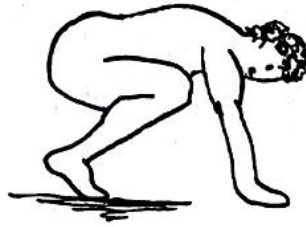
fig. 32



P.P.

Incrociare

fig. 35



Capovolgere

fig. 36



fig. 37

Circondurre

Iperestendere

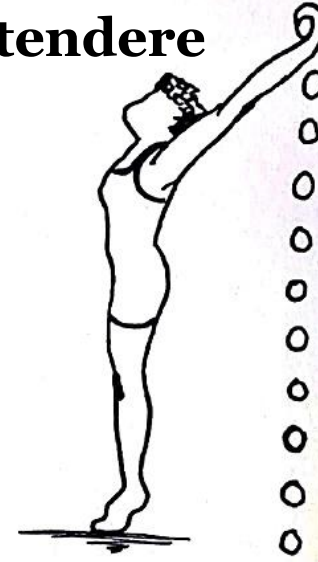
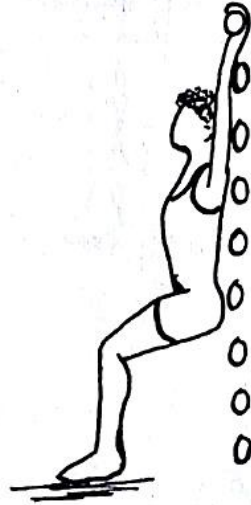


fig. 38

Schemi posturali [Schemi motori statici]

Atti motori **segmentari** che coinvolgono solo alcune parti e che avvengono senza modificare sostanzialmente la posizione del corpo.

Movimenti analitici

Movimenti segmentari del corpo

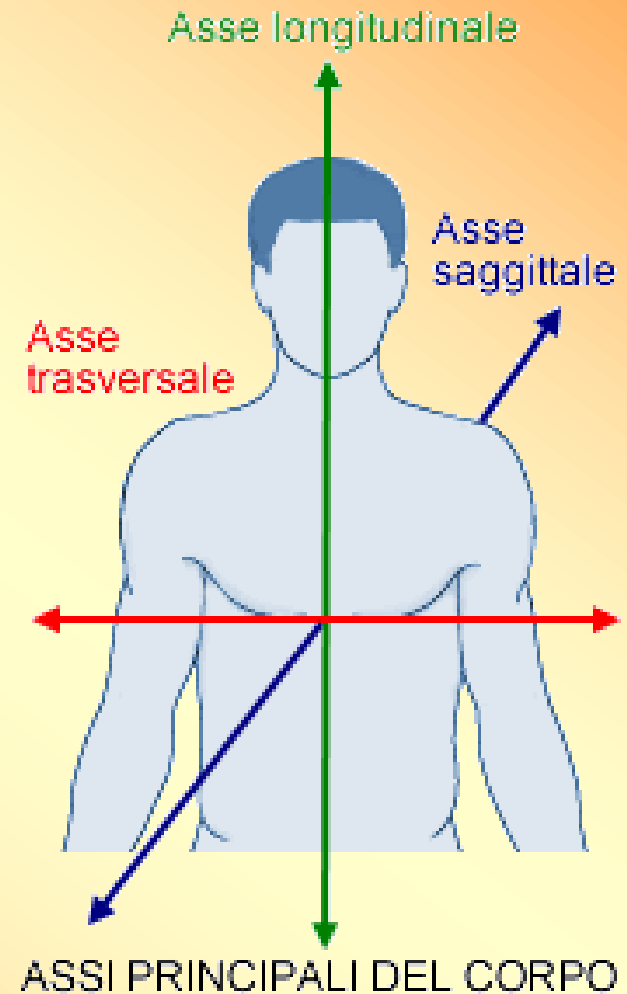
Assi e piani del movimento

Asse:

Longitudinale

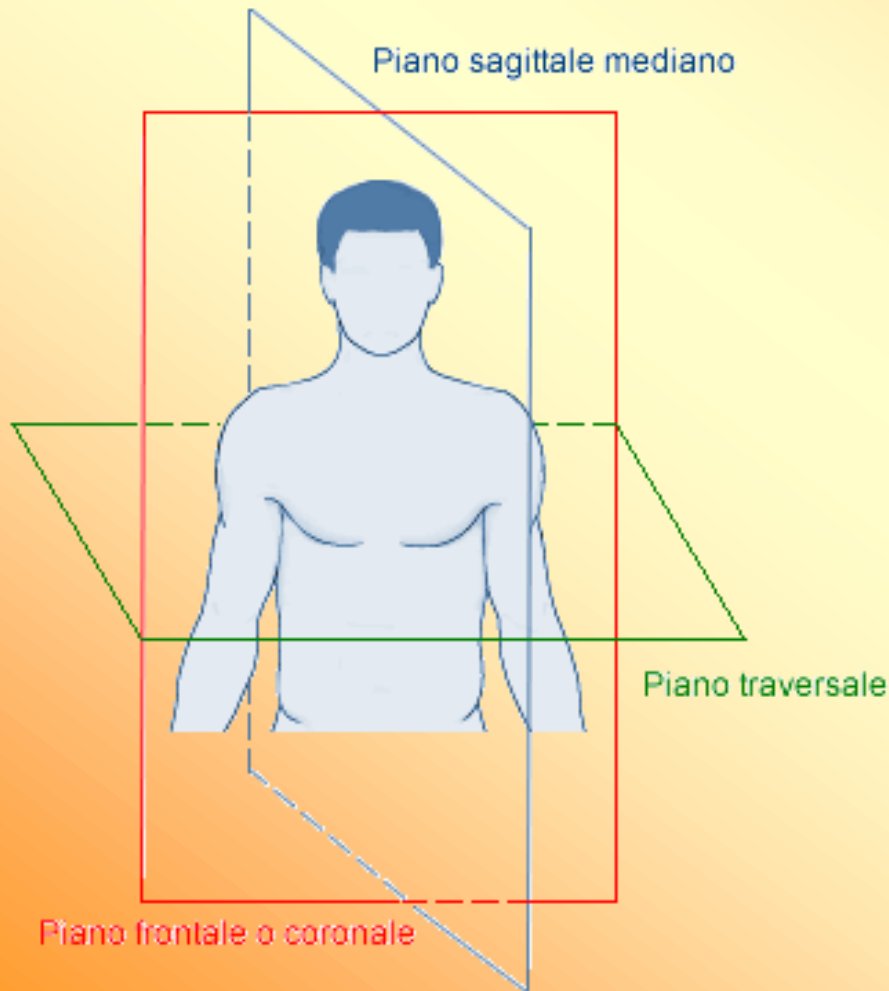
Trasversale

Antero-Posteriore



Assi e piani del movimento

PIANI PRINCIPALI DEL CORPO





Piano:

Frontale

Sagittale

Orizzontale

Schemi posturali più comuni

■ Flettere  – estendere 



■ Elevare – abbassare

■ Piegare – rizzare

■ Addurre  – abduire 

■ Inclinare

■ Oscillare

■ Ruotare  e circondurre 

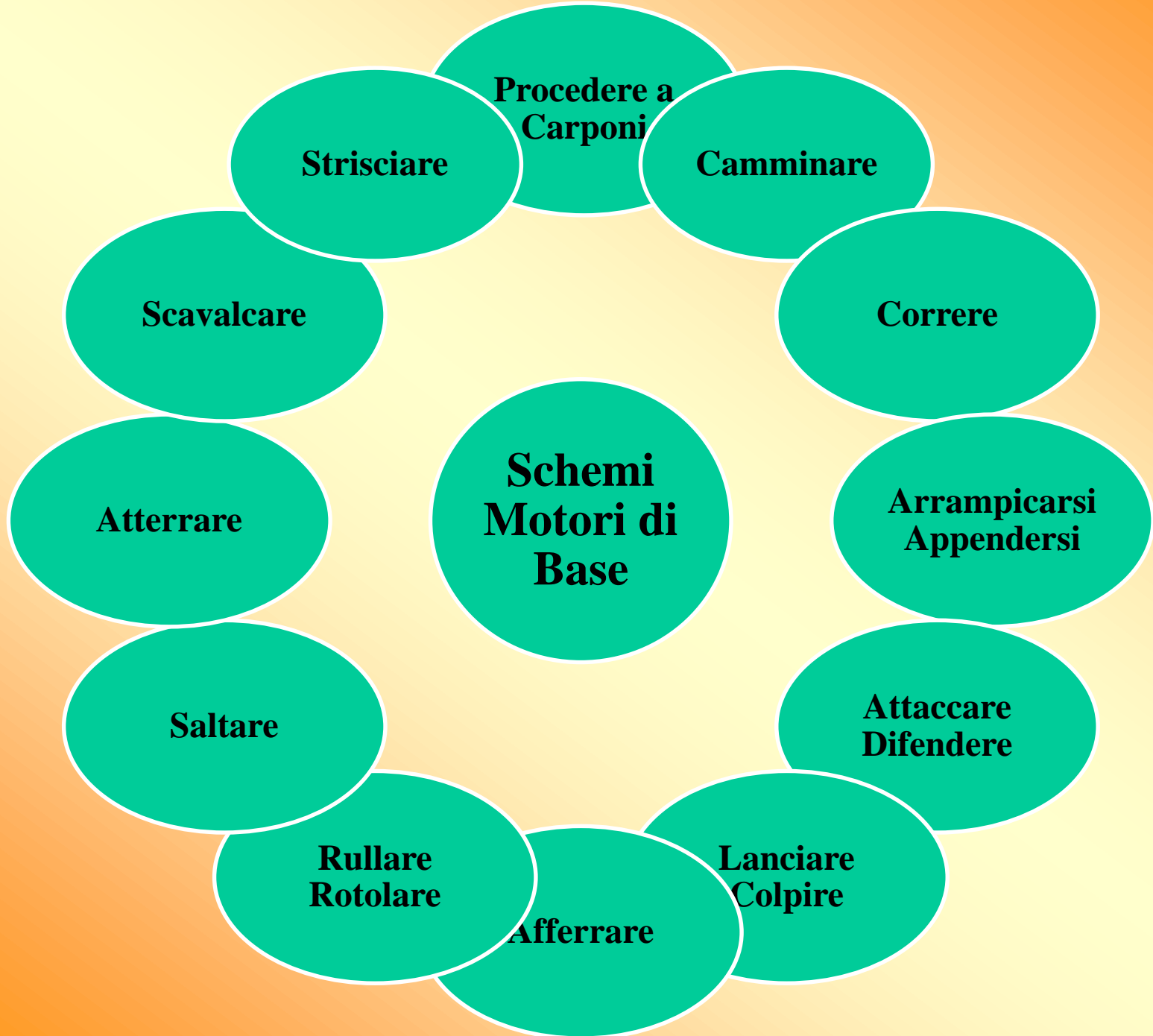
■ Slanciare

Schemi Motori Dinamici

Atti motori **globali** che quando avvengono comportano una variazione di postura o una traslocazione nello spazio.



Spostamento globale del corpo
nella dimensione spazio-temporale.



Procedere a Carponi

Strisciare

Camminare

Correre

Scavalcare

**Arrampicarsi
Appendersi**

Atterrare

**Schemi
Motori di
Base**

**Attaccare
Difendere**

Saltare

**Lanciare
Colpire**

**Rullare
Rotolare**

Afferrare

Schemi motori di base

- Sono le forme di coordinazione più semplici, a fondamento di tutti i più complessi gesti motori
- Si tratta di spostamenti globali a corpo libero
- Il loro esercizio tende a favorire l'automatizzazione e l'arricchimento degli stessi
- Compaiono *spontaneamente* nello sviluppo psicomotorio
- A 4-5 anni circa il bambino con uno sviluppo psicomotorio normale li possiede tutti

Schemi motori di base

LOCOMOTORI

- Procedere carponi
- Strisciare
- Scavalcare
- Atterrare
- Saltare
- Rotolare
- Camminare
- Correre
- Arrampicarsi

NON LOCOMOTORI

- Afferrare
- Lanciare/Colpire
- Attaccare/Difendere
- Calciare



CAMMINARE

- **Definizione:** Successione di appoggi degli arti inferiori senza fase di volo
- **Tipologia:** direzione, velocità, spazio, superfici
- **Abilità preesistenti:** saper stare in piedi
- **Considerazioni ontogeniche:** 10-14 mesi
- **Indicazioni didattiche:** favorire esperienze motorie variate

CORRERE

- **Definizione:** Successione veloce di appoggi degli arti inferiori con fase di volo
- **Tipologia:** direzione, velocità, durata, spazi, superfici
- **Abilità preesistenti:** saper camminare ed equilibrarsi
- **Considerazioni ontogeniche:** 15 mesi, 5-6 anni
- **Indicazioni didattiche:** forme di scavalcamiento

SCAVALCARE SUPERARE

- **Definizione:** Superare un ostacolo senza tempo di volo e con la possibilità di contatto con esso
- **Tipologia:** un attrezzo, uno sazio un attrezzo alto
- **Abilità preesistenti:** traslocare in quadrupedia, saper adeguare la velocità di avvicinamento
- **Considerazioni ontogeniche:** primi superamenti in quadrupedia, 3 anni, 5 anni netto miglioramento
- **Indicazioni didattiche:** attrezzi bassi poi più alti

SALTARE

- **Definizione:** abilità che ci permette di staccare il corpo da terra grazie alla spinta degli arti inferiori
- **Tipologia:** estensione, elevazione, dall'alto, simmetrico, asimetrico, da fermi, con rincorsa
- **Abilità preesistenti:** scavalcare, salire e scendere, atterrare e correre
- **Considerazioni ontogeniche:** inizio 2-3 anni, 5-6 anni
- **Indicazioni didattiche:** favorire esperienze motorie variate, attenta progressione

ATTERRARE

- **Definizione:** prendere contatto con il suolo senza perdere l'equilibrio ed il controllo del proprio corpo.
- **Tipologia:** simmetrica e asimmetrica
- **Abilità preesistenti:** saper atterrare con assistenza diretta
- **Considerazioni ontogeniche:** 6-7° mese inizia, 8 anni
- **Indicazioni didattiche:** atterraggi assistiti, simmetrici, asimmetrici

AFFERRARE

- **Definizione:** Sfruttare la capacità prensile delle mani o altre parti del corpo per bloccare l'attrezzo
- **Tipologia:** simmetrico, asimmetrico, parti del corpo, velocità dell'attrezzo
- **Abilità preesistenti:** prensione
- **Considerazioni ontogeniche:** 3° mese inizia
- **Indicazioni didattiche:** attrezzi morbidi e poi duri, variare la distanza

LANCIARE

- **Definizione:** Abilità di allontanare da se un oggetto con il gesto di uno o entrambi gli arti
- **Tipologia:** di forza, di precisione, simmetrico, asimmetrico, da fermo, con rincorsa
- **Abilità preesistenti:** saper afferrare, manipolare e impugnare l'attrezzo.
- **Considerazioni ontogeniche:** esperienze involontari sin dalla nascita
- **Indicazioni didattiche:** Variare l'intera tipologia del gesto, lavorare bene sui prerequisiti

COLPIRE-BATTERE- CALCIARE

- **Definizione:** Abilità di produrre un impatto brevissimo con uno dei due arti superiori o inferiori
- **Tipologia:** di forza, di precisione, da fermo, con rincorsa
- **Abilità preesistenti:** Saper lanciare
- **Considerazioni ontogeniche:** esperienze involontari sin dalla nascita
- **Indicazioni didattiche:** Attrezzi morbidi poi più duri

STRISCIARE

- **Definizione:** Abilità di avanzare, mantenendo a contatto con il terreno la parte ventrale o dorsale del corpo operando trazioni degli arti superiori e spinte degli arti inferiori.
- **Tipologia:** ventrale e dorsale
- **Abilità preesistenti:** Sollevare e fissare correttamente il capo, conoscenza tattile
- **Considerazioni ontogeniche:** 8-9° mese, prima della quadrupedia
- **Indicazioni didattiche:** evitare superfici abrasive, dure e irregolari

TRASLOCARE IN QUADRUPEDIA

- **Definizione:** Abilità di procedere nello spazio utilizzando quattro appoggi.
- **Tipologia:** ventrale, dorsale, laterale, laterale incrociata
- **Abilità preesistenti:** sapersi sostenere sugli arti superiori
- **Considerazioni ontogeniche:** 9-12° mese
- **Indicazioni didattiche:** utilizzare appoggi per le ginocchia, evitare superfici abrasive, dure e irregolari

ROTOLARE

- **Definizione:** Abilità di effettuare una rotazione di 360° attorno al proprio asse longitudinale o trasversale.
- **Tipologia:** asse longitudinale, asse trasversale, asse sagittale
- **Abilità preesistenti:** orientamento spazio temporale, combinazione, equilibri e differenziazione
- **Indicazioni didattiche:** utilizzare le rullate, modo assistito, superfici morbide

ARRAMPICARSI

- **Definizione:** Abilità di procedere in altezza utilizzando prese e trazioni con gli arti superiori e appoggi e spinte con gli arti inferiori
- **Tipologia:** in funzione all'attrezzo e nell'ambiente naturale
- **Abilità preesistenti:** saper impugnare, effettuare spinte e trazioni, procedere a carponi, stare appesi
- **Considerazioni ontogeniche:** inizia 8-10° mese
- **Indicazioni didattiche:** scelta corretta degli attrezzi, conoscenza degli allievi. L'acquisizione delle tecniche di arrampicata rappresenta molto spesso una scoperta e conquista personale del bambino.

ATTACCARE-DIFENDERE

- **Definizione:** Serie di situazioni-problema nelle quali si presentano occasioni ludico-motorie di competizione
- **Tipologia:** situazioni di uno contro uno
- **Abilità preesistenti:** abilità motorio-sportive
- **Indicazioni didattiche:** semplificare le condizioni di gioco,



CAMMINARE



- E' il primo degli schemi motori che il bambino esegue dopo aver conseguito la stazione eretta, ed è una delle più naturali espressioni del comportamento motorio.
- L'esecuzione di questo schema e la sua osservazione può aiutare l'educatore a comprendere meglio i vari livelli della motricità individuale.
- Al termine della scuola materna il bambino acquisisce una buona padronanza di questo schema che costituisce la base di partenza delle prime esperienze motorie.



CORRERE



- ❑ Il modo di correre del bambino di 5-6 anni è caratterizzato da sbandamenti laterali, dai piedi “sventolanti” in diverse direzioni, da un’andatura poco armonica e scarsamente economica, fatta di passi irregolari, molto frequenti e di limitata ampiezza.
- ❑ I bambini in questa fascia di età tendono a correre sempre al massimo delle loro possibilità, per una tendenza agonistica quasi fisiologica, avulsa da qualsiasi consapevole controllo della spesa energetica.



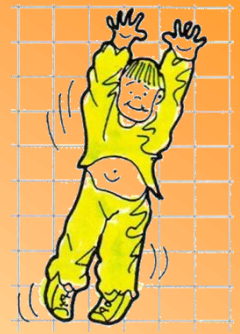
CORRERE



- ❑ Nel bambino normodotato verso i 9-10 anni si affina tale schema motorio in quanto migliorano le capacità coordinative e si sviluppano le capacità condizionali.
- ❑ Inoltre migliorano importanti fattori psicologici, quali la fiducia e la sicurezza motoria, il controllo consapevole dell'azione volontaria.



SALTARE



- ❑ L'acquisizione di questo schema presuppone un certo livello di coordinazione dinamica e di controllo.
- ❑ A 7-8 anni i movimenti delle gambe e delle braccia risultano poco coordinati, specialmente nei momenti di volo.
- ❑ Occorre dapprima utilizzare un'attività ludica che preveda il saltare *in basso*, prima del saltare *in alto* o *in lungo*. Questo permette ai bambini di superare eventuali blocchi psicologici presenti sia nella fase di volo che nella fase di caduta.

Fattori della motricità

