

T.T.D. attività motoria per l'età evolutiva

ALESSANDRA PELONARA

Matricola n.209570

Anno Accademico 2021/2022

Sviluppo della capacità di coordinazione oculo-motoria attraverso il gioco

CAMPIONE soggetti:

8 bambini di genere diverso, dai 6 agli 8 anni, divisi in 2 squadre da 4 elementi cad.

In questa fascia di età i bambini sviluppano le capacità coordinative e gettano le basi "grezze" di ciò che sarà poi la tecnica sportiva e le abilità motorie. Fase sensibile in cui i bambini sono curiosi e attenti all'apprendimento pertanto stimoli ludici sono fondamentali per favorire uno sviluppo armonico fisico e mentale che li potrà poi indirizzare nelle diverse discipline sportive in base alle loro abilità e attitudini.

OBBIETTIVO:

sollecitazione della capacità di coordinazione oculo-motoria (manuale e podalica) attraverso giochi ed esercizi specifici come ad esempio la CAMPANA (noto anche come SCALONE) .

DESCRIZIONE della capacità motoria indicata:

È un gioco a cui partecipano bambini di età compresa tra i 6 ed i 8 anni, età in cui il bambino è capace di indirizzare le proprie attenzioni sulle singole parti del corpo oltre che sulla totalità di esso grazie allo sviluppo della percezione corporea e della lateralità. Inoltre, è stato scelto il gioco come progetto di apprendimento perché è attraverso la dimensione ludica che il bambino si muove, esprime la sua vitalità, la fantasia, e capacità partendo da gesti motori naturali – schemi motori di base (lanciare saltare) la cui padronanza nel tempo gli consentirà la costruzione e l'automatizzazione dei gesti, il miglioramento delle capacità coordinative e delle abilità motorio-sportive più complesse. Le esperienze motorie attraverso il gioco, portano il bambino a conoscere e sperimentare il rapporto con l'ambiente ed hanno un ruolo decisivo sullo sviluppo completo dell'essere umano. Tale gioco di per sé implica la sollecitazione di più capacità coordinative, in primis la capacità oculomotoria, attraverso l'uso sia di arti superiori che inferiori (oculo-manuale per il lancio e oculo-podalica per i salti) con l'integrazione dell'analizzatore visivo.

La vista, componente neurofisiologico, riesce insieme agli altri due analizzatori, vestibolare e tattile-propriocezionale a gestire i lanci e i salti nonché l'equilibrio statico e dinamico sempre compromesso dall'azione gravitazionale a cui si è sottoposti in ogni momento della vita. L'analizzatore visivo rappresenta lo strumento in grado di "ancorare" il corpo a punti di fissazione ambientali, migliorando la precisione del controllo posturale basato sulle sole informazioni propriocezionali, poi se ad esse si aggiungono anche quelle visive il soggetto diventa più "stabile". Con il gioco della CAMPANA si vuole dare una particolare attenzione alle attività di combinazione percettivo-motoria che avvengono grazie ad un costante ed indispensabile controllo visivo; l'attività di lancio del sacchetto (o del dado o un sasso) all'interno di spazi ben delineati ed il successivo saltello sempre all'interno di uno spazio definito che non dovrà essere quello occupato dal sacchetto, comportano capacità che dipendono non solo da fattori elaborativo-coordinativi interni ma anche da un'attenta lettura del contesto ambientale attraverso gli analizzatori sensoriali tra cui il principale è quello visivo. Ed è in questo contesto che possiamo parlare di coordinazione o combinazione oculo-muscolare ed in particolare oculo-manuale quando sono interessati movimenti di precisione da compiere con gli arti superiori e in questo gioco nel momento in cui il bambino dovrà lanciare il sacchetto con precisione dall'esterno del campo di gioco

all'interno dello spazio delineato dallo schema, ed anche oculo-podalica in quanto interessati gli arti inferiori al momento del saltello sempre all'interno di spazi definiti. Questa attività di gioco che integra la visione con il movimento è la base della coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica fondamentale nei gesti motori di svariate attività sportive; Infatti molti SPORT per la loro pratica necessitano di una eccellente coordinazione occhio-mano/piede che a sua volta è direttamente collegata alla velocità di reazione visiva e dalla seguente risposta motoria. La coordinazione occhio-mano/piede come capacità della mano o del piede di compiere un movimento motorio fine e preciso non è un concetto o un'abilità unitaria ma piuttosto una catena di funzioni viso-motorie che vengono organizzate in modo coordinato durante una performance. La scelta di questo gioco è stata operata anche per essere propedeutico all'allenamento delle abilità visiva, importante nella realizzazione di strategie negli sport soprattutto di squadra, di combattimento e di tiro. L'inserimento nel gioco di più varianti, porta ad inserire, come vedremo, esercitazioni che coinvolgono la combinazione e l'accoppiamento di più segmenti corporei: si arriva così a lavorare anche sulla "capacità di accoppiamento e combinazione" per la realizzazione di un movimento globale finalizzato.

La forma ludica di movimento è una forma privilegiata di proporre attività motoria poiché adempie a funzioni di diverso tipo, da quella cognitiva a quella socializzante e creativa.

L'inserimento nel gioco del lancio del sacchetto o del sasso dentro dei quadranti, implica l'approccio con l'abilità di prensione e manipolazione di un oggetto, di lanciarlo e allontanarlo dal proprio corpo per via del rilascio della prensione stessa pertanto si potrà scegliere anche la mano da utilizzare, cercando di allenarle entrambi sulla base dello sviluppo e consolidamento della dominanza di lateralità che ci porta ad utilizzare una mano piuttosto che l'altra.

SPAZIO:

Le esercitazioni per tale gioco possono essere svolte sia INDOOR che OUTDOOR, a seconda della disponibilità di spazi. In caso di INDOOR sarà necessario uno spazio abbastanza luminoso e dotata di un buon ricircolo di aria e senza pericoli.

Lo spazio di gioco può essere delimitato con:

- quadranti di gioco si disegnano a terra con un gessetto bianco se ci si trova in ambiente OUTDOOR
- In casi di INDOOR, si possono delimitare i quadranti, con nastro adesivo o utilizzando dei cerchi di legno o di plastica aventi il diametro di 70/80 cm.

MATERIALE NECESSARIO ATTREZZATURE

- Si utilizza poi un piccolo sacchetto di sabbia, o un sasso o un dado per tirare sui quadranti da raggiungere;
- Palline rimbalzante come quella da tennis o paddle;
- -cestini;
- Nastro adesivo colorato o cerchi di plastica o legno

N.B. Grande attenzione deve essere prestata sul pavimento utilizzato, che dovrà essere piano, pulito e non sdruciolevole.

FREQUENZA:

1 volta a settimana (ad esempio a scuola)

RISCALDAMENTO

Al fine di poter ottenere un buon svolgimento del compito motorio, sarà necessario far entrare gradualmente i bambini nella sessione . Sarà necessario quindi una breve fase di accoglienza/ riscaldamento di circa di 8/10 minuti.

L'avviamento motorio è la fase indispensabile per preparare il bambino all'esercizio ludico, comprende fasi di attivazione e riscaldamento muscolare attraverso lo svolgimento di andature diverse da espletare lungo il perimetro della sala o del campo; iniziare camminando normalmente per un paio di giri di campo , poi sugli

avampiedi e poi sui talloni. Seguiranno andature che imitano gli animali per esempio: saltare come un canguro, galoppare come il cavallo, imitare la scimmia o il cane in quadrupedia ecc

FASE CENTRALE

Qui si iniziano gli esercizi propedeutici veri e propri esercizi col lo scopo di apprendere il gioco della CAMPANA quindi di base per la coordinazione oculo motoria e non solo: saranno necessari esercizi di mira di salto e equilibrio al fine di per allenare la capacità oculo manuale utile al gioco.

1. Esercizi di lancio con delle palline da tennis o paddle da lanciare e mandare all'interno di cestini posizionati in varie angolazioni dello spazio a disposizione in modalità prima 2 arti superiori(simmetrico) e poi singolo (asimmetrico) degli arti ;
2. Esercizi migliorare la abilità nel lanciare e afferrare la pallina (sempre finalizzato alla coordinazione oculo motoria): simile a "palla batti muro" che magari hanno già eseguito in sessioni precedenti: disegnare in una parete in caso di spazio indoor con un nastro di carta 1 quadrato di 1 m x 1 mt che nelle sessioni successive può essere ingrandito o meno e si fissa una la distanza di lancio dal quadrato. Cercare di stimolare i bambini ad eseguire 10 lanci correttamente e la capacità di afferrare la pallina al volo che ha rimbalzato al muro



3. Esercizio di coordinazione dinamica a coppie: un bimbo tiene un cerchio verticale e l'altro deve cercare di entravi dentro e oltrepassarlo andata e ritorno senza toccarlo. Far eseguire per 10 volte a bambino circa.
4. Esercizi di saltelli a piedi pari e asimmetrici seguendo un preciso percorso. Esercizi di equilibrio statico e dinamico.
5. Eseguire un salto sul posto con atterraggio monopodalico e mantenimento dell'equilibrio dinamico.
6. Esercizi di saltelli a piedi pari e asimmetrici seguendo un preciso percorso rettilineo o a zig zag. (esercizi di equilibrio statico e dinamico e differenziazione cinestesica).



SVILUPPO DEL GIOCO VERO E PROPRIO

1. LA CAMPANA Il gioco consiste nel disegnare al suolo uno schema (talvolta numerato) fatto di un certo numero di caselle o quadranti, in genere 10, che possono essere quadrate o circolari, numerate, disposte in successione su una fila, alternando coppie e singole caselle e destinando la casella finale (la decima) o al riposo del bambino o ad un esercizio speciale (un salto, un giro su se stesso saltellato ecc.). Il bambino effettua i suoi spostamenti nel quadrante senza mai calpestare il limite od oltrepassarlo pena l'esclusione dal gioco o la cessione di punti alla squadra avversaria. Per far prendere confidenza col gioco /esercizio si farà ripetere a turno per più volte cercando di stimolare più capacità coordinative:

-Sollecitazione coordinazione oculo-manuale attraverso il lancio

- oculo – podalica per il salto;

- equilibrio dinamico e statico;

- differenziazione cinestesica;

Si inizia il gioco da fuori lo schema, senza lanciare ancora il sacchetto in una delle caselle, ma solo prendendo confidenza col percorso saltellando in diversi modi:

1.a. (primo turno) salto semplice bipodalico con entrambe le gambe in ogni casella avanzando a piedi uniti;

1.b. (secondo turno) alternando tipi di salto: una volta con atterraggio bipodalico e poi monopodalico sempre avanzando (nelle caselle doppie sceglierne 1 che sia o dx o sx)

1.c (terzo turno) nelle caselle singole saltello monopodalico e nelle doppie saltello bipodalico con bambe divaricate di modo che ci sia 1 piede in ciascuna casella;

1.d e infine solo monopodalico alternando destra e sinistra come gamba di appoggio.



Lo scopo è quello di rimanere all'interno di ogni casella senza perdere l'equilibrio e senza calpestare il bordo di delimitazione o di uscire dal quadrante.

Successivamente si passa al lancio del sacchetto in una delle caselle; si chiederà di gettarlo man mano sempre più distante e nelle caselle successive; poi il bambino dovrà raggiungere la casella segnata dal sacchetto saltellando su una gamba rimanendo all'interno di ogni casella e tornare indietro.

Una volta giunti al sacchetto, va raccolto e tornare indietro percorrendo le stesse caselle nella stessa modalità.

2. Una volta tornato indietro è il turno del giocatore avversario. Per acquisire un punto in più, nell'ultima casella singola, l'istruttore può far eseguire un esercizio come variante speciale di coordinazione braccia-gambe e di equilibrio magari tenendo il sacchetto in bilico in testa, o sul dorso di una mano o saldamente stretto tra le cosce
3. Si passa poi nel vivo del gioco a cui verrà assegnato inizialmente un tempo di 3 minuti per ogni turno per poter valutare il livello dei partecipanti, per poi passare a 2 minuti e poi ad 1 minuto, entro il quale si dovrà effettuare l'intero percorso, dalla casella n.1 alla casella n.10, lavorando anche sulla velocità.
4. Attraverso la ripetizione del gioco e continue correzioni mirate si otterranno grandi risultati non solo sull'esecuzione fine a se stessa ma anche nell'analisi e comprensione del compito.

DEFATICAMENTO

(Fase conclusiva di ritorno allo stato di quiete).

La fase di defaticamento della durata di 7/10 minuti per abbassare il ritmo di lavoro e ripristinare uno stato di omeostasi

Si ritorna allo stato di quiete attraverso andature come camminate in circolo con elevazione delle braccia oltre la testa per enfatizzare l'inspirazione, una volta abbassata la temperatura corporea ci si ferma in ordine sparso, ci si siede al suolo a gambe incrociate e si eseguiranno altri esercizi di ginnastica respiratoria:

inspirare col il naso ed espirare con la bocca, al contrario, poi entrambe con il naso e entrambe con la bocca...inspirare gonfiando costato e pancia, trattenere per 3 secondi ed espirare come se volessimo gonfiare un palloncino ... Risultano molto utili ed interessanti gli esercizi respiratori in età evolutiva per il potenziamento diaframmatico, elasticità dello stesso e potenziamento della capacità polmonare e per il controllo della calma e del rilassamento. Spesso in questa fase ci si può anche far accompagnare da piccole canzoncine motivazionali o musiche rilassanti così da

permettere di abbassare il ritmo di lavoro, si vada a ripristinare lo stato di omeostasi e ci si avvii alla conclusione in piena calma.



Si fissano poi gli obiettivi della lezione successiva in base agli errori commessi nella lezione appena conclusa. E si salutano bimbi invitandoli a ripetere i salti magari a casa per poter essere ancora più pronti per la successiva sessione.

DIFFICOLTA' RICONTRATE

Inizialmente difficoltà nella combinazione di arti inferiori-tronco-arti superiori,

il movimento appare scoordinato, il lancio impreciso, poca attenzione al movimento o perdita della concentrazione nell'attesa del proprio turno, calo dell'entusiasmo per il gioco

Al termine del compito motorio si ritorna allo stato di quiete attraverso il defaticamento. Esso si realizza con esercizi di ginnastica respiratoria a volte accompagnata da piccole canzoncine motivazionali così da permettere di abbassare il ritmo di lavoro e preparino alla conclusione in piena calma. Si fissano poi gli obiettivi della lezione successiva in base agli errori commessi nella lezione appena conclusa. Si imposta un rituale del saluto al maestro e si esce in ordine.