

ELABORATO di TTD evolutiva item n.9

COGNOME E NOME:

Pelonara Alessandra

Matricola 209570

A.A. 2021/22

Obiettivo: Migliorare la capacità di RITMO

Campione: 16 soggetti di 7 anni (bimbe che iniziano la pratica della ginnastica artistica).

Alla fine della fanciullezza (5-7 anni) ma non ancora proprio nell'epoca d'oro della motricità, le bimbe di 7 anni sono spugne per l'apprendimento in quanto hanno una buona capacità attentiva. A quest'età si hanno già acquisito schemi motori di base come camminare, correre, strisciare, traslocare in quadrupedia, saltare, calciare, rotolare, scavalcare e i bambini presentano già proprie abilità abbastanza precise. Si possono pertanto proporre esercizi specifici finalizzati al miglioramento di capacità coordinative come ad esempio la RITMIZZAZIONE, cioè l'organizzazione dei movimenti fluidi armoniosi rispettando intervalli di tempo stabiliti dal suono o pulsazione: partendo dagli schemi motori di base abbinare dei suoni e delle pulsazioni per insegnare a seguire il ritmo.

Possono quindi migliorare gesti e schemi motori nonostante in questa fase ci possa ancora essere squilibrio tra peso e statura (*proceritas prima*). La coordinazione non è ancora ben sviluppata così come il Ritmo e la capacità di muoversi in accordo con musica o suoni. Esercizi specifici con ausili come metronomo, tamburello o batter di mani possono essere di grande aiuto

nell'apprendimento e nella coordinazione e in quel che sarà l'"orecchio musicale "

Spazio: Palestra

Attrezzature: Tamburello o batter di mani.

Tempi: 1 settimana, 3 volte la settimana (Lun./ Merc./ Ven.)

Descrizione della capacità motoria indicata: RITMO:

il **RITMO** può essere definito come successione ordinata di un suono o impulso, la distribuzione che andrà a determinare la scansione di un movimento in un determinato tempo.

Nell'attività fisica e in particolare nella ginnastica artistica, ritmica, aerobica o danza è fondamentale in quanto si eseguono sempre con la musica e quindi insegnare, percepire e seguire il **RITMO** è fondamentale per la corretta esecuzione. Il **RITMO** quindi risulta facilitante nell'esecuzione di quel gesto motorio – sportivo ciclico dato che consente di organizzare il tempo e la sua distribuzione nel movimento stesso.

Nella Ginnastica artistica il ritmo è fondamentale per il corpo libero ma anche per la corretta esecuzione dei salti o la trave. Distribuisce le forze nei tempi giusti , al momento giusto per la pulizia tecnica e fondamentale per la coordinazione motoria.

Il **RITMO** e la capacità ad esso legata detta Ritmizzazione è caratterizzato da:

- intensità
- periodicità
- velocità
- durata

-pause

Scandire il RITMO aiuta molto soprattutto i bimbi nell'organizzare la "consecutio temporum" dei movimenti, delle sequenze, dell'alternanza di contrazioni e decontrazioni.

L'utilizzo di attrezzi come il TAMBURELLO è davvero utile al fine della prestazione.

Sviluppo giorno 1 (LUNEDI')

RISCALDAMENTO

T:15 min circa

1. **Camminare** per la palestra percorrendo il perimetro in modo circolare seguendo la velocità dettata dal ritmo del tamburello; al triplo battito salire sugli **avampiedi** e camminare su di essi con passettini seguendo il **ritmo velocizzato** delle singole pulsazioni (passi piccoli piccoli e rapidi). Ovviamente l'insegnante modulerà la velocità delle pulsazioni affinché le bimbe siano in grado di velocizzare il movimento. Alternare per circa 4 volte).

2. Col doppio battito tornare al cammino normale per circa 1 minuto e al comando del triplo battito **camminare sui talloni** coi piedi in flessione dorsale. Alternare le andature sui talloni e normale seguendo la velocità dettata dal ritmo

3. Al comando dell'insegnante si torna a camminare con il ritmo sostenuto e al doppio battito il passo cambierà in sintonia col cambio di ritmo del tamburello e da camminata si passerà al **passo saltellato** (ritmo diventa 1 pausa 1-2);

4. Continuando a camminare le pulsazioni diventano sempre più rapide e singole così che da passo saltellato si passerà alla **corsa**;
5. La velocità e l'intensità del tamburello varieranno al punto che la corsa diventerà **skip** ossia corsa a ginocchia alte (RITMO SOSTENUTO);
6. Rallentando il ritmo dei battiti dallo skip si passerà alla corsa normale e al battito doppio passate alla **calciata dietro**. Alternare le andature scandendo il ritmo col batter di mani o tamburello e poi tornare alla normale camminata sempre seguendo il ritmo dettato dall'insegnante che avrà cambiato velocità per la camminata;
7. Ripetere tutto in **direzione opposta** per equilibrare il carico in curva dei 2 arti;

FASE CENTRALE (esercizi a corpo libero in stazione eretta)

T: 20/25min circa

1. Percorrendo la **striscia** (stuoia ammortizzante specifica per la ginnastica di circa 14x2 mt) di profilo eseguire il **galoppo laterale** (apertura frontale una gamba scaccia l'altra in fase di volo) andando verso dx col ritmo dettato dal suono del tamburello; al doppio battito si cambi fronte (fronte al centro della palestra ad es) e quindi gamba portante. L'insegnante può iniziare a far percepire ed imparare il ritmo come in un brano in 4/4 contando fino ad 8 e all'ottavo battito farlo doppio per il cambio fronte.

2. Camminata sulla striscia con **slancio gamba sagittale avanti**: l'insegnante ritma con tamburello il passo semplice e ogni 3 passi darà il doppio battito per far eseguire uno slancio sagittale,
3. Camminata con **slancio gamba laterale** (apertura frontale): l'insegnante ritma con tamburello il passo semplice e ogni 3 passi darà il triplo rapido battito per far eseguire uno slancio laterale.
4. Combo (in base al doppio o triplo battito, le bimbe dovranno slanciare avanti o fuori);
5. Camminata con **slancio gamba dietro (estensione dell'anca arabesque)**: l'insegnante ritma con tamburello il passo semplice e ogni 3 passi darà il triplo rapido battito per far eseguire uno slancio indietro.
6. propedeutica per il passo del gatto: fare eseguire dei saltelli con spostamento laterale come fossero scavalcamenti alzando prima uno e poi l'altro arto senza avanzare ma restando sul posto (solo spostamento dx e sx)
7. Sempre sulla striscia: per il **passo del gatto** a ritmo del tamburello (singola pulsazione per i passi e doppia per il balzo): 2 passi e un saltello col ginocchio che sale verso su seguito dall'arto controlaterale seguendo ritmo del tamburello sincopato (1 – 1 e 2) come se si dovesse scavalcare e evitare un piccolo ostacolo.

FASE CENTRALE

(Esercizi a terra finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali e coordinative abbinati al ritmo del tamburello):

T: 10/15 min circa

1. **Supine**: gambe distese e braccia oltre la testa. **Slanciare una gamba e il braccio opposto** sollevando anche il busto. Ad ogni doppia pulsazione rapida generata dal battere il tamburello la bimba slancerà a gamba dx che si avvicinerà alla mano sinistra con sollevamento del busto fino all'angolo inferiore della scapola : con 2 battute lente di tamburello si torni giù per cambiare. La velocità del ritmo quindi potrebbe diventare più rapida se le bimbe riescono ad eseguire (40 ripetizioni in totale)
2. **Roll up**: addominali e flessione del busto in avanti : partendo dalla posizione supina, le braccia tese oltre la testa distanza pari alla larghezza delle spalle. Salire in flessione seguendo la velocità di 8 battiti singoli o di mani o di tamburello; nel salire rollando su in flessione del busto in avanti , si chiede di allungarsi con le mani che raggiungono i piedi. Al doppio battito di tamburello eseguire la snocciolata del rachide in estensione al suolo ma seguendo la velocità dettata dagli 8 battiti di tamburello (20 ripetizioni).
3. Esercizio della **pallina**: chiuse con le ginocchia al petto in massima raccolta e le mani sulle caviglie rotolare sul panno sagittale come una pallina
4. **Slanci in quadrupedia**: poggiando mani e ginocchia , slanciare un arto inf. all'indietro (estensione dell'anca) direzione sagittale seguendo il ritmo : doppio battito l'arto

sale e singolo battito scende (4 set da 20 ripetizioni a gamba).

5. Prone braccia protese in avanti: **Swimming**. Seguendo il ritmo del tamburello, far battere i piedi come se stessero nuotando a stile libero. Se le bimbe mostrano coordinazione e ritmo si può chiedere di aggiungere il movimento delle braccia con una piccola estensione toracica invitando a coordinare arto superiore e arto inferiore controlaterale.
6. **Plank**: Posizione isometrica corpo proteso avanti contando il ritmo e la durata con il tamburello come fosse un cronometro. Al triplo battito piegare le ginocchia al suolo, e i glutei ai talloni e mettersi in posizione del fanciullo per riposare seguendo sempre il tempo dettato dal tamburello. Al doppio battito riassumere la posizione di plank

DEFATICAMENTO 5/10 min

SI RITORNA IN STAZIONE ERETTA

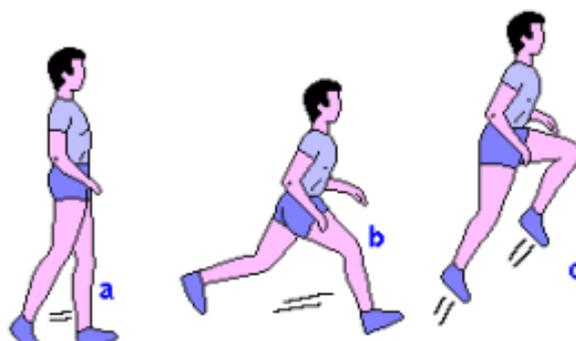
Camminare di nuovo in cerchio o percorrendo le strisce con ampie **circondazioni** delle braccia respirando profondamente; successivamente continuare enfatizzando le oscillazioni delle braccia seguendo il ritmo del tamburello che sarà decrescente per ristabilire lo stato di omeostasi cardio vascolare dei soggetti. Finire in ordine sparso ed eseguire con 5 bei respiri profondi in cui le braccia si abducono da fuori verso l'alto in 3 battiti di tamburello e al doppio scendono rapidamente giù con flessione massima del busto in basso a gambe tese. Le braccia dopo essere scese oscillano per 2 battiti (simulazione del tempo in $\frac{3}{4}$)

Sviluppo giorno 2

RISCALDAMENTO

T:15 min circa

1. Camminare per la palestra percorrendo il perimetro in modo circolare seguendo la velocità dettata dal ritmo del tamburello; al triplo battito salire sugli avampiedi e camminare su di essi con passettini seguendo il ritmo velocizzato delle singole pulsazioni (passi piccoli piccoli e rapidi). Ovviamente **l'insegnante modulerà la velocità delle pulsazioni** affinché le bimbe siano in grado di velocizzare il movimento. Alternare per circa 4 volte).



2. Col doppio battito tornare al cammino normale per circa 1 minuto e al comando del triplo battito camminare sui talloni coi piedi in flessione dorsale. Alternare le andature sui talloni e normale seguendo la velocità dettata dal ritmo

3. Al comando dell'insegnante si torna a camminare con il ritmo sostenuto e al doppio battito il passo cambierà in sintonia col cambio di ritmo del tamburello e da camminata si passerà al passo saltellato (ritmo diventa 1 pausa 1-2);

4. Esercizi di riscaldamento **mobilizzazione e coordinazione braccia abbinati alla camminata ritmica seguendo il tamburello**: circonduzione 2 braccia in contemporanea e di uno alla volta alternandole; spinte in alto al doppio battito di entrambe le braccia e poi in fuori e poi avanti tutto abbinata alla camminata in circolo.

5. **La velocità** dei battiti e della camminata varieranno per sensibilizzare le bimbe al seguire il ritmo possibilmente continuando col movimento coordinato delle braccia;

6. Combo: passo passo slancio (in base al doppio o triplo battito, le bimbe dovranno slanciare l'arto libero o avanti o lateralmente);

7. Ripetere tutto in direzione opposta per equilibrare il carico in curva dei 2 arti;

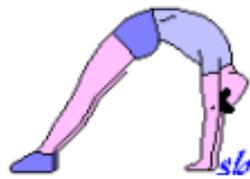
FASE CENTRALE (Esercizi a terra finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali e coordinative abbinata al ritmo del tamburello)

T: 15/20 min circa

1. **Supine**, mani dietro alla nuca, flessione toracica isometrica, sforbiciate slanciando sagittalmente le gambe alternandole con un rimbalzo seguendo il ritmo che avrà doppia pulsazione al rimbalzo. (per circa 2 min). Il movimento diventerà bicicletta nel momento in cui il ritmo cambia e diventa sempre singola pulsazione rallentandone la velocità;

2. **Preparazione passo del gatto da supine** gambe su a squadra: simulando il movimento di pedalata in aria piccolo e rapido con pausa a gambe tese in alto con punte dei piedi tese (flessione plantare) che finirà con pausa gambe su. Il tutto sarà coordinato dal ritmo del tamburello 1 e 1-2.
3. **Candela**: da supini portare slanciando entrambi gli arti uniti e punte in estensione verso l'alto portando il peso del corpo sulle spalle e le mani in appoggio sulle SIPS. (in 4 battiti di tamburello). Mantenere la posizione per 4 poi braccia scendono al suolo per altri 4 battiti e poi scendere supini
4. **Bicicletta**: simulare la pedalata continua seguendo il ritmo e in cambio di velocità. Al doppio battito si inverte direzione della pedalata
5. Sedute al suolo a **gambe divaricate**. Seguendo velocità e ritmo del batter mani o tamburello, si chiede di eseguire uno stretching dinamico per gli adduttori e ischio crurali flettendo il busto sull'arto omolaterale per 14 tempi e poi in 2 tempi per cambiare (14 tempi dall'altra parte). Ripetere x 8 /10 volte (questo può essere aiutato col conteggio in ottave (32 conti) per apprendere il conteggio musicale.
6. **Ponte**: da posizione semi supine seguendo il ritmo eseguire al 1° e 2° battito appoggio delle mani (palmi al suolo) oltre le spalle coi gomiti rivolti al soffitto. Al 3 °battito ferme inspiando e al 4°/5°(doppio) si chiede di salire in arco dorsale sollevandosi da terra mantendendosi in appoggio su mani e piedi. Si resti in posizione tre battiti e al secondo

doppio si scenda nuovamente in posizione supina. Ripetere per circa 8/10 volte;



7. **Preparazione spaccata sagittale:** dalla posizione in ginocchio aperto (alla cavaliere) con la gamba dx avanti; al battere regolare dando il ritmo di 4 tempi (4 battiti del tamburello) distendere le gambe sagittalmente rispettivamente avanti e dietro fino al raggiungimento della completa spaccata sagittale. Al 5 e 6 poggiare le mani lateralmente e al 7 e 8 (doppio) alzare le braccia in alto. Tenere la posizione per 4 battiti di tamburello e altri 4 per flettere le gambe e cambiare gambe.

FASE CENTRALE dalla STAZIONE ERETTA

T: 15 /20 min

1. Seguendo il ritmo del tamburello camminata in **quadrupedia** a gambe tese (esercizio dell'elefante) coordinando movimenti di mano destra gamba sinistra e viceversa. L'insegnante scandisce il ritmo e la velocità del passo col tamburello. Facendo avanti e dietro sulla striscia per circa 3 minuti circa.
2. Continuando con l'elefante, ogni 3 passi (scaditi da un battito singolo di tamburello cad.) si chiederà uno **slancio laterale**

dell'arto libero in corrispondenza del doppio battito di tamburello. Proseguire per circa 3 min circa.

3.Capovolta avanti: (rotolamento del corpo sul piano sagittale) far eseguire una capovolta in 4 battiti e 2 per la salita in piedi. 2 passi (in 8 battiti di tamburello) e ripartire percorrendo tutta la striscia (ripetere per circa 5 min)



4.Preparazione ruota (rotazione del corpo sul piano frontale con appoggio intermedio degli arti superiori)

Di profilo verso dx (3/4) al 1° battito sollevare gamba sx a 45 ° e braccio omolaterale, al 2° mano sx si appoggia al suolo, segue lo slancio degli arti inferiore controlaterale e poi l'altro braccio e l'altra gamba, proseguire la rotazione atterrando con l'altro arto inferiore per tornare in stazione eretta Tutto coordinando il movimento al battito di tamburello (4/4). tutto per circa 5 min.

5.Preparazione alla verticale:

Dalla stazione eretta al 1°battito braccia in alto al 2° e 3° flettere il busto con mani in appoggio, al doppio battito slanciare prima 1 arto poi l'altro flesso portando il carico sulle braccia per una eventuale futura verticale

DEFATICAMENTO 5/10 min

SI RITORNA IN STAZIONE ERETTA

Camminare di nuovo in cerchio enfatizzando le oscillazioni braccia seguendo il ritmo del tamburello che sarà decrescente per ristabilire lo stato di omeostasi cardio vascolare dei soggetti. Finire con 5 bei respiri profondi in cui le braccia si abducono da fuori verso l'alto in 3 battiti di tamburello e al doppio scendono rapidamente giù, oscillano per 2 battiti (simulazione del tempo in $\frac{3}{4}$)

Esercizi di allungamento e mobilizzazione rachide (fanciullo e gatto-cammello) e flessione laterale del busto con braccia in alto con mano sx che afferra polso dx e flette busto a sx

Sviluppo giorno 3

RISCALDAMENTO 15 min (come quello delle altre 2 sedute di allenamento)

In aggiunta:

1. **Chassé sagittale**, una gamba avanza sul piano sagittale, l'altra la raggiunge in fase di volo scacciandola via; atterrerà quindi prima la gamba portante (la prima) e poi la seconda Il ritmo del battito mani e o tamburello simulerà il tempo sincopato 1 , 1 e 2 e le bimbe dovranno seguirlo sia con i giusti accenti che seguendo la velocità.

FASE CENTRALE 35 min:

Essendo bimbe di 7 anni nello stesso microciclo è meglio non dare troppi nuovi input ed esercizi. E' mio parere ripetere gli esercizi precedentemente appresi e/o imparati per automatizzarli. Il venerdì, pertanto, si faranno esercizi più complessi o si rifaranno gli esercizi che nelle sessioni precedenti erano stati eseguiti peggio o nei quali si erano riscontrate difficoltà. Inoltre si daranno accenni di combinazioni simili a quelle che saranno le coreografie del corpo libero e alla trave.

1. **Introduzione al Salto pennello** : 8(insegnare la posizione del corpo che sarà quella del salto):dalla stazione eretta, gambe unite e tese, corpo in una linea con attivazione glutei con braccia protese in alto ben tese e salire sugli avampiedi e tenere per gli 6 battiti di tamburello e scendere al 7 e 8.
2. Evoluzione sarà eseguendo il salto sul posto mantenendo la posizione. Battendo il ritmo 1-2 relevè, 3-4 poggiare talloni e piegare le ginocchia, 5-6-7-8- salto atterraggio e riassumere la stazione eretta iniziale.
3. **Capovolte** con pre-salto iniziale e salto nella salita in stazione eretta (vedi sessione 1);
4. Preparazione ed esecuzione della **ruota** sempre a ritmo del tamburello (vedi sessione 1),

5. **Preparazione alla verticale:** dalla stazione eretta al 1° battito braccia in alto al 2° e 3° flettere il busto con mani in appoggio, al doppio battito (4°) slanciare prima 1 arto poi l'altro teso (differente dalla sessione precedente) portando il carico sulle braccia per una verticale. Dare il ritmo per far comprendere alle bimbe lo scandire dei movimenti per la corretta esecuzione tecnica

6. **Passo del gatto seguita da 2 chassè:** lungo la striscia seguendo il ritmo dettato dal tamburello: far eseguire il passo del gatto come se si dovesse saltare un piccolo ostacolo alternando l'appoggio di un arto al controlaterale con scambio in fase di volo (pulsazione 1 per il passo, pulsazioni 1-2 per il balzo) seguito da uno chassè con la prima gamba che si è mossa e poi con l'altra.

7. **Coreografia:** insegnare alla bimbe che ci si può muovere a ritmo combinando gli esercizi. L'obiettivo è proprio combinare gli esercizi seguendo per ora solo un ritmo di pulsazioni e cambi di velocità accenti e intensità ,ma poi dovranno essere in grado di eseguire la routine del corpo libero tempo con la musica

Ad esempio:

Passo, passo presalto e pennello sul posto (al doppio battito) in 4/4 per 2 volte , passo passo presalto e divaricata (al doppio battito) 2 volte . Segue passo chasse'dx passo chassè sx e preparazione braccia su gambe unite , capovolta finita in piedi con salto pennello.(una frase musicale intera in 4/4 ossia 32 battute)

DEFATICAMENTO 5/10 min

1. **camminare** e **respirare** come nelle sessioni precedenti,
2. Stretching e mobilizzazione schiena (gatto-cammello), con ritmo regolare e dolce intensità; al doppio battito di modifichi la posizione del rachide da flessione (cammello) ad estensione (gatto)

3. **Posizione del fanciullo** con le braccia distese avanti ampiezza spalle ritmando con tamburello. Scandendo il ritmo in ottavi, abdure lateralmente un braccio rivolto verso l'alto e in 8 riposizionarlo giù.

Finire con 5 bei respiri profondi in cui le braccia si abducono da fuori verso l'alto in 3 battiti di tamburello e al doppio scendono rapidamente giù, oscillano per 2m battiti (simulazione del tempo in $\frac{3}{4}$)

Eventuali difficoltà riscontrate.

Non tutte le bimbe hanno lo stesso sviluppo psicomotorio e quindi motricità. Spesso fanno fatica a eseguire i movimenti e ancor di più seguendo il ritmo . Pertanto si dovrà essere molto progressivi e gradualmente nella richiesta di apprendimento. Prima semplicissimi esercizi solo di ritmo in caso fosse necessario per qualcuna e poi abbinarli a movimenti anch'essi semplici e poi via via e poi incrementare le difficoltà e le variazioni di ritmo .