

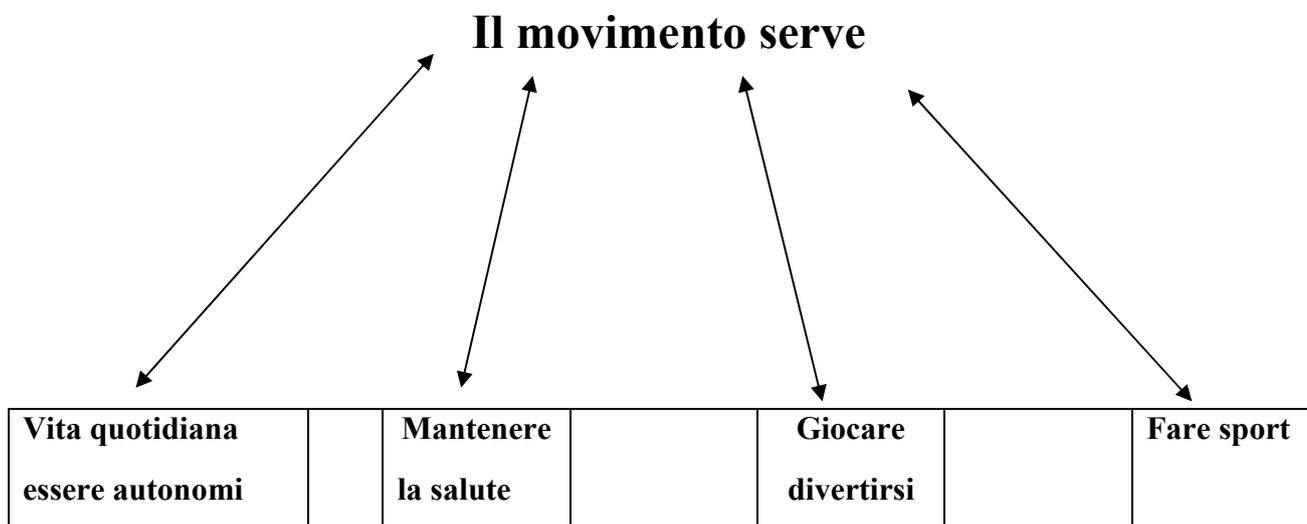
ATTIVITA' MOTORIA

E' fisiologicamente parlando, la manifestazione delle funzioni neuro-muscolari di un organismo. Per meglio dire **è tutto ciò che riguarda il movimento, lo sport, il lavoro, l'atteggiamento e l'espressione del nostro corpo, dei nostri stati d'animo**, quindi è ...vita!

Solitamente nelle attività motorie più gradite troviamo il gioco e quindi lo sport.

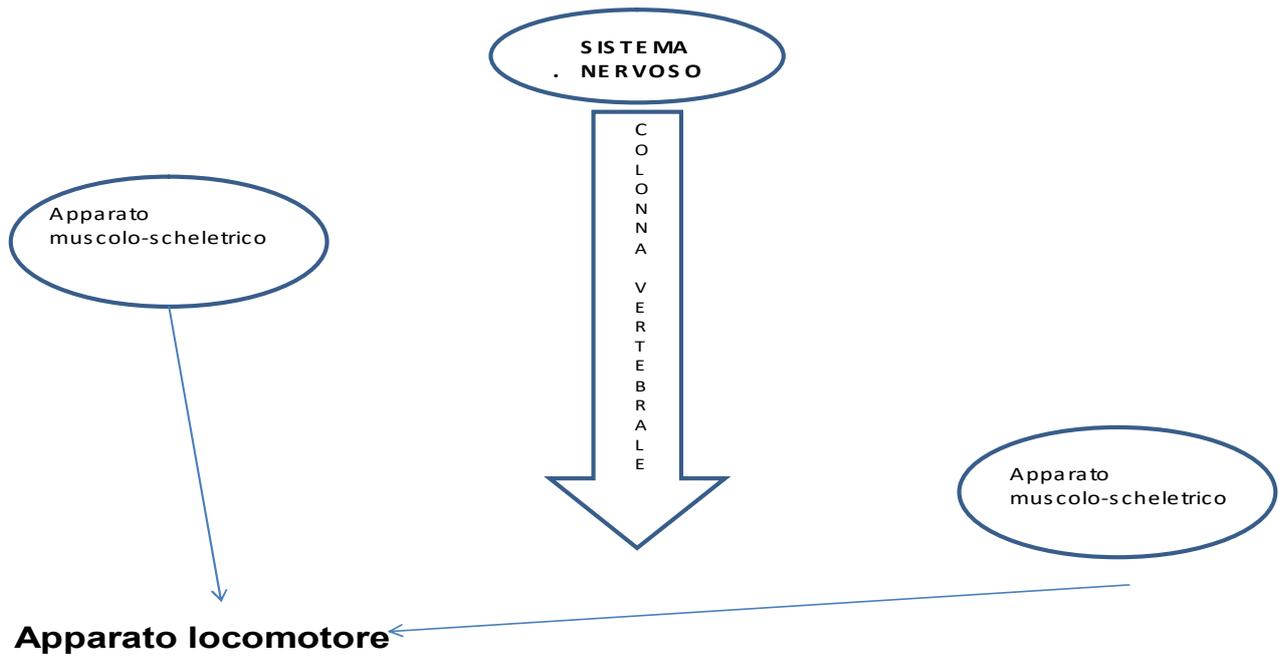
Fare attività motoria significa letteralmente agire, fare "movimento" e ciò può avvenire in momenti e in modi diversi:

1. Nella vita quotidiana cioè i gesti di tutti i giorni (lavarsi, vestirsi, andare a scuola ecc).
2. Migliorare la salute (fare esercizi per migliorare il "funzionamento" dei nostri organi e quindi di tutto il nostro corpo)
3. Divertimento (giocare in campo nel parco in vacanza, ballare, cantare, suonare ecc.).
4. Praticare sport.



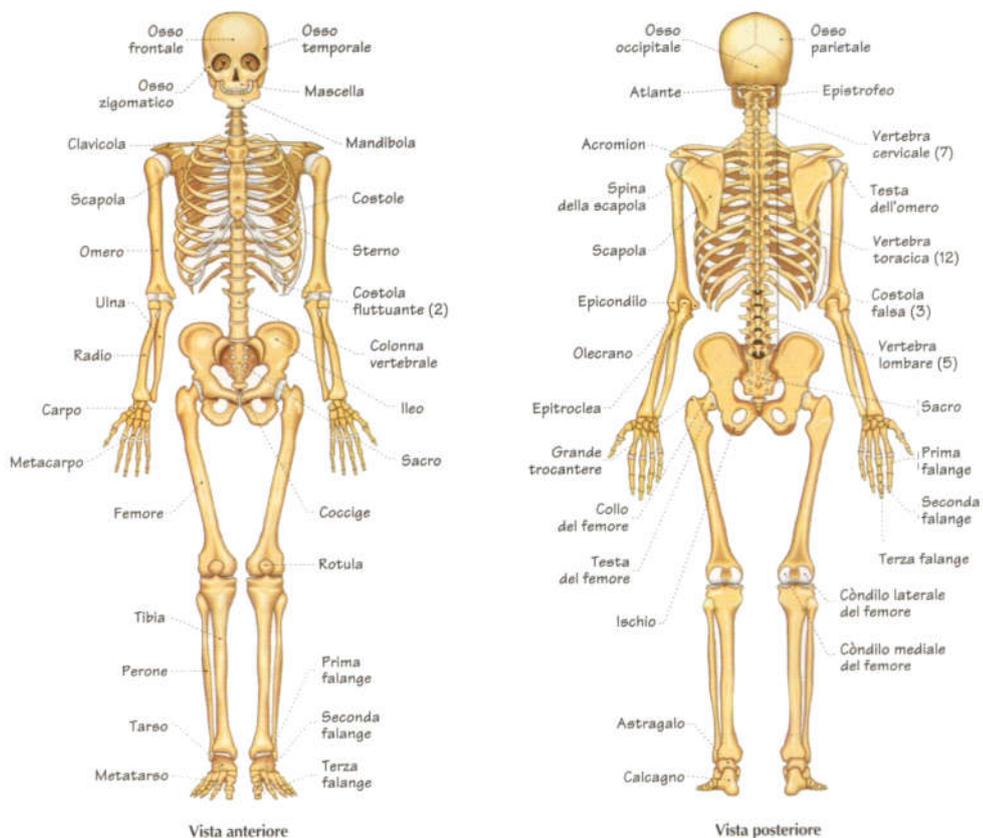
Da cosa dipende

L'attività motoria dipende dall'efficienza del sistema nervoso e dell'apparato locomotore. Per apparato locomotore si intendono quelle parti del nostro corpo che si muovono tra loro e ci fanno muovere: il sistema scheletrico e il sistema muscolare (indirettamente comprendiamo quindi anche le parti articolari, tendinee e legamentose).



SISTEMA SCHELETRICO e sue funzioni:

- da sostegno al corpo
- da protezione a vari organi
- permette il movimento in collaborazione con il sistema muscolare
- attua la funzione emopoietica (formazione di cellule del sangue nel midollo osseo).



ARTICOLAZIONI

Definizione: giunzione (mobile ma non sempre) di due o più ossa.

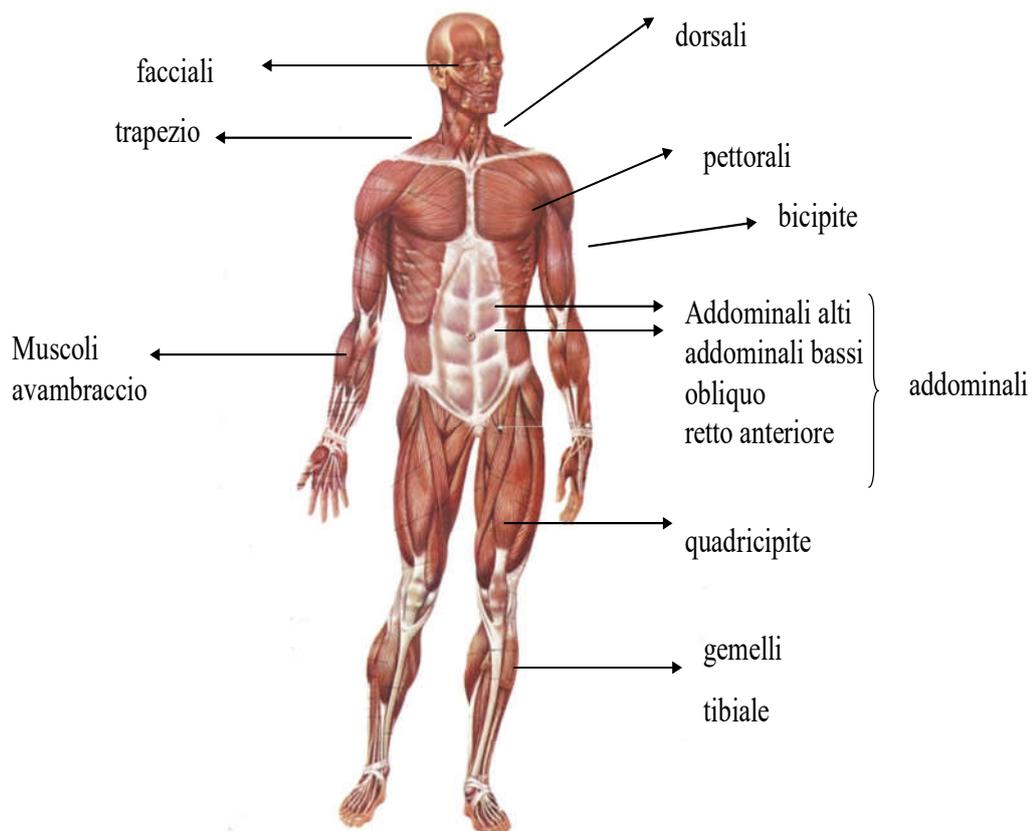
Tipi di articolazioni:

- **Mobili** (consentono alle parti del nostro corpo di effettuare ampi movimenti, es. ginocchio, gomito ecc...)
- **Semimobili** (consentono movimenti limitati, es. vertebre)
- **Fisse** (i margini ossei sono incastrati tra loro e normalmente non consentono movimenti, es. ossa del cranio e del bacino).

SISTEMA MUSCOLARE e sue funzioni:

- **Sostiene lo scheletro e quindi da sostegno a tutto il corpo**
- **Permette il movimento: il tono e la contrazione muscolare rendono possibile la postura e tutta la motricità.**
- **Determina la forma del corpo.**
- **Fornisce protezione agli organi interni (in particolare dove non c'è struttura ossea)**
- **Contribuisce alla termoregolazione.**

Il sistema muscolare



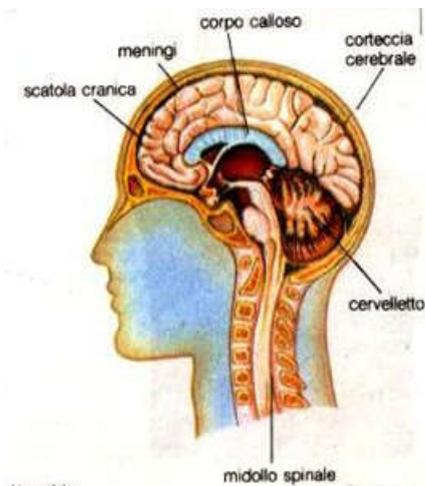
Vediamo ora la centrale di comando e controllo della “macchina” umana.

SISTEMA NERVOSO

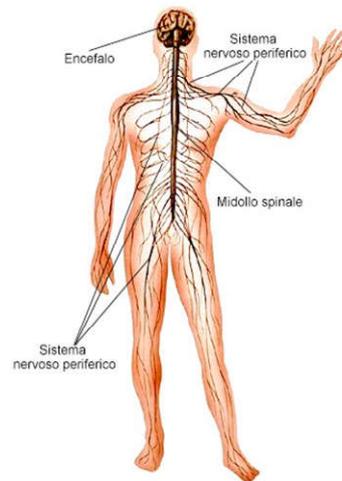
Presiede la memorizzazione, l'elaborazione, la rielaborazione dei dati, delle informazioni e delle esperienze, e tutte le più elevate funzioni intellettuali che distinguono l'essere umano dagli altri esseri viventi.

Nell'attività motoria controlla tutte le funzioni del corpo, e in particolare **gestisce l'azione muscolare**. Si divide in sistema nervoso **centrale** e **periferico**.

Sistema nervoso centrale



Sistema nervoso periferico



COME NASCE E SI PRODUCE IL MOVIMENTO

Il movimento è il modo con cui reagiamo e rispondiamo ad uno stimolo dell'ambiente in cui siamo.

In questa operazione, che ormai noi viviamo in modo inconsapevole ed istintivo. Si attua un procedimento complesso che possiamo visualizzare in questa successione:



Il processo che conduce allo schema motorio è la fusione consapevole dello schema corporeo con l'immagine motoria del gesto da compiere, secondo lo schema seguente:



La nostra “macchina” umana è quindi in grado di percepire, reagire, agire in vari modi, esprimendo e dimostrando anche **capacità** diverse del sapersi muovere. Vediamole.

LE CAPACITA' MOTORIE

Le diverse possibilità di movimento dipendono dalle capacità motorie che ogni individuo possiede in maniera diversa:

in parte sono ereditate e in parte sono modificabili con l'allenamento.

Queste potenzialità sono, a vari livelli, possedute da tutti e vanno sviluppate gradatamente nel rispetto della crescita dell'individuo.

Nel loro complesso ci permettono l'apprendimento delle abilità sportive.

Sono sostanzialmente di due tipi: **capacità fisiche e capacità coordinative.**

Le capacità fisiche, (*atletiche o condizionali*), sono:

di tipo energetico: dipendono dai processi fisiologici muscolari di produzione di energia

- **forza** (qualità che permette di vincere o contrastare una resistenza esterna, compiere un determinato spostamento o comunque compiere un lavoro in opposizione ad un'altra forza ad esempio la gravità)
- **resistenza** (qualità che ci permette di eseguire, mantenere e prolungare un determinato lavoro, resistere ad uno sforzo continuato, contrastando la fatica)
- **velocità** (capacità di eseguire un movimento o una serie di movimenti in un tempo molto breve)

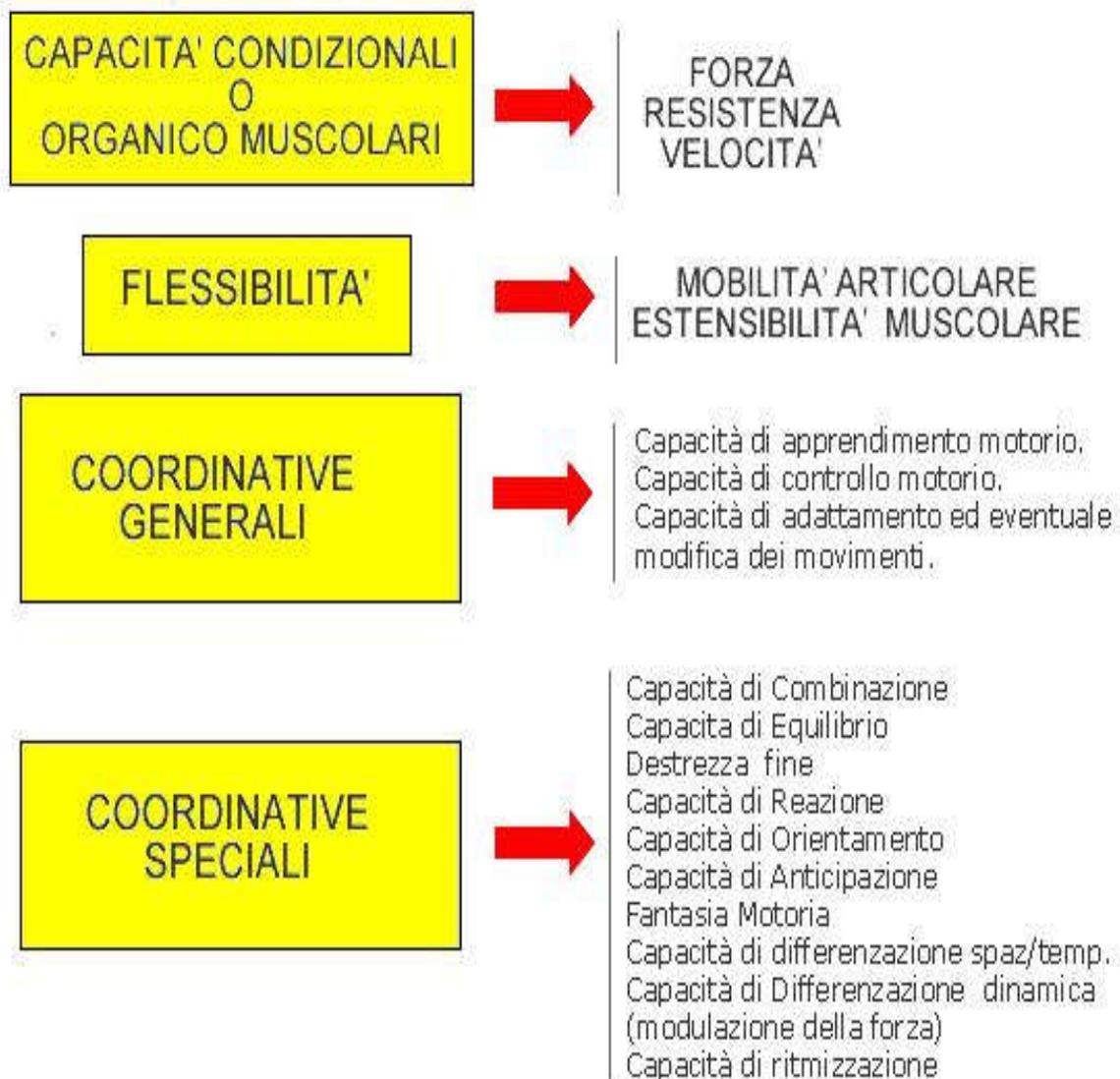
di tipo funzionale : dipendono dall'efficienza e dalla funzionalità dell'apparato locomotore

- **mobilità o scioltezza articolare** (capacità di effettuare movimenti ampi, sfruttando al meglio l'escursione angolare delle articolazioni. viene spesso classificata come coordinativa per la componente neurologica di rilassamento e stiramento che devono possedere i muscoli antagonisti).

Le **capacità di tipo coordinativo**, sono relative al sistema nervoso, sono numerose e si possono classificare in vari modi secondo vari studi. Riguardano l'apprendimento, il controllo, l'adattamento e la trasformazione dei movimenti. Sono quindi **relative alla precisione, alla facilità di esecuzione e all'armonia dei movimenti**. Tra esse possiamo ricordare la capacità di percepire, combinare, differenziare ed elaborare posizioni e movimenti, la coordinazione fine segmentaria (una parte limitata e specifica del nostro corpo: *segmento*) e intersegmentaria, (due o più parti in correlazione tra loro ad esempio la coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica), l'equilibrio, la percezione del tempo e dello spazio, la ritmicità, la reattività, l'orientamento, la destrezza (utilizzo e adattamento delle nostre esperienze motorie in situazioni nuove e mutevoli), ecc.

Per meglio memorizzare osserviamo, nella pagina successiva, un tipo di schematizzazione che ribadisce i concetti precedentemente espressi.

CAPACITA' MOTORIE



II GIOCO

E' uno dei modi più belli di muoversi (anche se alcuni giochi sono sedentari) Dal punto di vista formativo e concettuale **è una attività psicomotoria importantissima dell'essere umano** e dei mammiferi in genere. **E' apprendimento, formazione, svago, piacere, sfogo, crescita e tanto altro ancora.** Nei vari studi ci sono classificazioni molto ricche e anche complicate. (In alcuni casi può essere anche brutto, pericoloso, violento, ma di questo non vogliamo parlare). Per spiegarlo, descriverlo, motivarlo, si sono scritte forse milioni e milioni di parole, le definizioni dalle più semplici alle più complesse, didattiche, pedagogiche e psicologiche sono infinite, **è comunque divertimento.**

Nell'Educazione Fisica dobbiamo comunque considerare i **giochi di movimento** e li classifichiamo così:

- IL GIOCO LIBERO, GENERICO, COLLETTIVO è un'attività di svago e intrattenimento, infantile, popolare, autogestita o altro, a volte non particolarmente codificata e non tecnicamente riconducibile allo sport. E' comunque nel nostro caso un gioco motorio. I giocatori, a tutte le età, si confrontano e si divertono vivendo situazioni immaginarie e seguendo regole stabilite o modificate anche al momento (es. ruba bandiera, nascondino, palla avvelenata, tiri, staffette e tanto altro...). Le regole sono flessibili e adattabili alle situazioni (campo di gioco, numero di giocatori, alternanza dei ruoli, fantasia e creatività dei partecipanti ecc.).

- I GIOCHI PRESORTIVI preparano, formano, esercitano le discipline sportive utilizzandone almeno in parte i movimenti codificati, ma non sono ancora lo sport vero e proprio e non necessitano dell'applicazione precisa dei regolamenti federali. Ci sono regole flessibili e adattabili alla capacità degli allievi, alla comprensione delle dinamiche di gioco, al numero degli stessi, al numero limitato delle azioni, dell'alternanza dei ruoli, dell'adattabilità a qualunque spazio a disposizione, (esempi: 3 o 4 o 5 passaggi poi canestro, pallacanestro senza palleggio, pallamano senza palleggio, palla rilanciata, pallavolo con primo tocco stoppato, ecc.). Tali giochi consentono maggiormente a tutti di essere coinvolti, facilitano la conoscenza tecnica del gioco, allenano l'apprendimento dei fondamentali, i rapporti di collaborazione fra i compagni, le capacità decisionali agonistiche.

- I GIOCHI SPORTIVI (gli sport) sono competizioni in cui due individui o gruppi si confrontano in una disciplina seguendo le regole di gioco codificate dalle federazioni sportive. Tale confronto è volto a raggiungere scopi specifici (fare canestro, segnare un goal, far cadere la palla nel campo avversario o indurre lo stesso all'errore, ecc.). Si possono considerare e suddividere in giochi di contatto, di opposizione o altre varie forme. Per praticare un gioco sportivo occorre conoscere, comprendere ed applicare

bene le specifiche **regole** stabilite dalle Federazioni sportive **Nazionali ed Internazionali**, saper svolgere correttamente i fondamentali tecnici specifici, conoscere ruoli e tattiche.

LO SPORT

E' l'evoluzione codificata e migliorata della semplice attività di gioco.

La parola sport è anglosassone e deriva dal francese antico *desport*: diporto cioè svago, divertimento, tempo libero. Ormai la parola diporto è rimasta solo per il passatempo in barca e in mare. Originariamente, da secoli, gli sportivi erano considerate quelle persone che si confrontavano, singolarmente o a squadre, con regole precise in giochi, giostre, tornei, per superarsi in nome di nobili valori morali, spirito cavalleresco o militare, lealtà e fedeltà. **Lo sport moderno si considera tale dal 1896 quando il barone Pierre de Coubertin, dopo aver riscoperto e diffuso i nobili valori delle olimpiadi della antica Grecia, ripristinò la tradizione olimpica dei Giochi di Atene.** Sono circa di questo periodo o con pochi decenni di scarto le prime grosse società sportive e le prime federazioni nazionali di calcio, ginnastica, canottaggio, pugilato, tennis, lotta ecc. che ancora oggi vediamo attive e competitive.

Lo sport è sempre stato definito come portatore di **principi, valori ed esperienze positive**. Sono noti i benefici in termini di **salute fisica e psicologica, di principi educativi e formativi del carattere**. Quanti ragazzi sono cresciuti e maturati imparando a **conoscere meglio se stessi, i propri limiti, le proprie capacità, vivendo momenti utili e costruttivi**. Hanno potuto condividere il piacere di giocare, divertirsi, confrontarsi, vivere con i compagni l'unità, la solidarietà della squadra, l'obiettivo comune da raggiungere ma anche la delusione della sconfitta, la rabbia positiva e costruttiva che porta alla **volontà di impegnarsi e migliorarsi**. Quante persone si sono conosciute nei luoghi dello sport e dall'amicizia e dall'esperienza hanno tratto importanti momenti della loro vita e gettato ponti per il loro futuro.

Per contro lo sport rispetto al passato ha accumulato vari elementi negativi tipici dell'epoca e della civiltà che stiamo vivendo. Volendo velocemente sintetizzare questi aspetti, si può dire che siamo di fronte, a volte, a esasperazioni assurde che portano a fenomeni commerciali, pubblicità e compensi troppo elevati che possono snaturare lo sport (professionistico e non) e farne modello di comportamenti negativi. Assistiamo spesso alla **ricerca assoluta e plateale del vincere e stravincere, polemizzare accanitamente per futili motivi** anche tra compagni, **vivendo ogni momento di gioco come un'enorme ingiustizia subita** o l'esasperazione assoluta del **dover dimostrare chissà cosa a chissà chi, e contestare sempre e comunque l'arbitro se non decide in nostro favore**.

Per non parlare poi di **doping, violenza dentro e fuori dagli stadi, frodi sportive ecc. ecc.**

Lo sport o almeno una sua parte evidente, sembra sia diventata la valvola di sfogo dello stress e della nevrosi che sempre più di frequente si manifesta oggi nella nostra società e nella nostra civiltà.

A questo punto è meglio specificare che comunque **la parte sana e bella della attività sportiva è ancora sicuramente preponderante.**

Qui di seguito un elenco di aspetti positivi e negativi dello sport: cosa ne pensi?

Lo sport mi piace quando:

- mi fa divertire;
- mi dà svago;
- mi toglie i problemi, mi libera dallo stress;
- mi fa lottare e soffrire ma nel modo giusto;
- imparo a perseguire un obiettivo;
- conosco me stesso nei momenti più duri;
- imparo a prendere decisioni velocemente;
- mi fa provare le sconfitte;
- mi fa provare le vittorie;
- imparo il rispetto, la lealtà;
- mi fa vivere esperienze;
- mi fa imparare e gestire compiti, ruoli;
- mi fa vivere la solidarietà, lo spirito di gruppo;
- mi fa conoscere amici e persone;
- mi fa viaggiare;
- mi fa impiegare in modo utile e sano il tempo libero;
- migliora la mia salute;
- mi fa migliorare come persona.

Lo sport non mi piace quando:

- non mi fa divertire;
- non è leale;
- è esasperato e volgare;
- è snaturato da certi sponsor e troppo denaro;
- usa il doping;
- specializza in modo esasperato e troppo precocemente i bimbi atleti e non è formativo;
- c'è l'ossessione e la pretesa dei risultati ad ogni costo, immediati;
- il tatticismo e la selezione in campo sono esagerati nelle squadre molto giovanili;
- si fa polemica sul risultato in modo non ragionevole e sempre a senso unico;
- la polemica futile e la critica continua (televisiva) diventano uno show e un business;
- certi brutti falli di gioco si usano come tattica;
- il tifo è violento;
- il gioco è troppo violento;
- non mi fa migliorare come persona.

Nome file: TEORIA I quadr..doc
Directory: C:\Users\emanu\Desktop\Ed.Fisica
Modello: C:\Users\emanu\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Titolo:
Oggetto:
Autore: Carlo Castellari
Parole chiave:
Commenti:
Data creazione: 07/08/2017 11:15:00
Numero revisione: 12
Data ultimo salvataggio:03/09/2017 10:07:00
Autore ultimo salvataggio: Castellari
Tempo totale modifica 328 minuti
Data ultima stampa: 06/09/2017 10:50:00
Come da ultima stampa completa
Numero pagine: 10
Numero parole: 1.959 (circa)
Numero caratteri: 11.171 (circa)