



Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

Modulo: Teoria e Metodologia del Movimento Umano

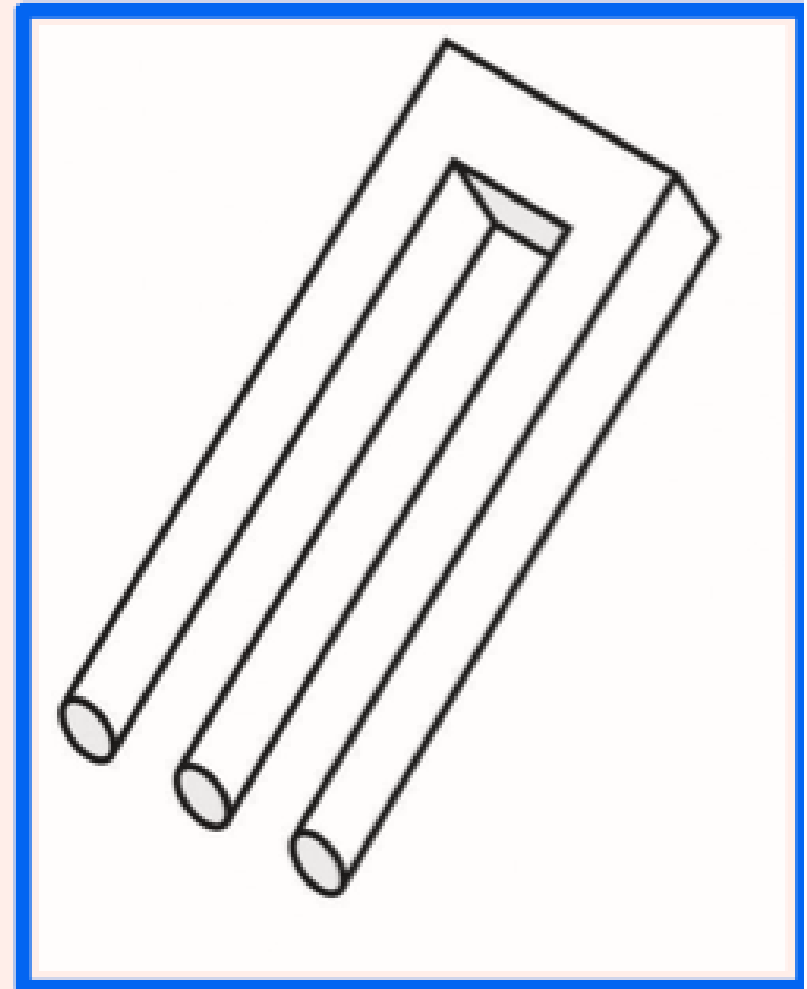
1° anno 2° semestre - 7 crediti

APPRENDIMENTO MOTORIO



Illusione

E' un' alterazione percettiva in quanto considera l'illusione una "falsa" lettura della realtà che viene percepita dal soggetto in maniera alterata rispetto alla realtà stessa.

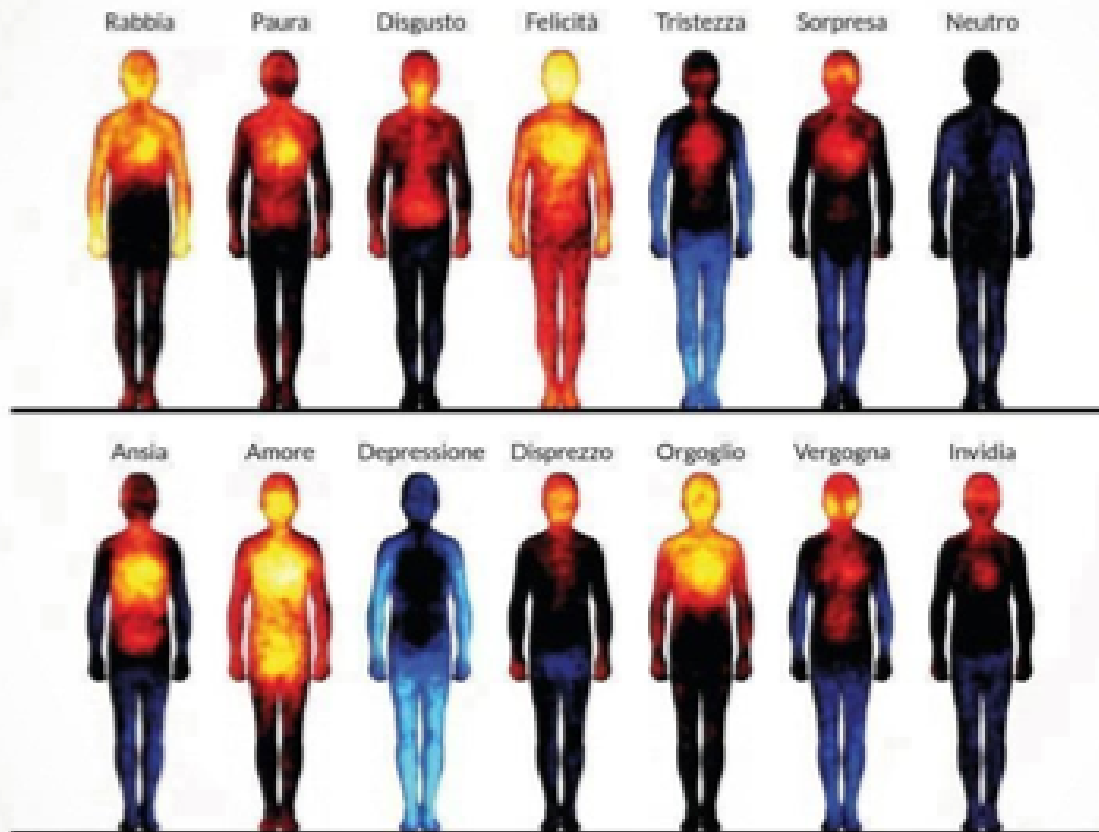




I colori caldi indicano le aree fisiche stimulate, mentre i colori freddi indicano quelle disattivate.

Mappa delle emozioni

Topografia corporea delle emozioni



Le emozioni sono il modo che abbiamo per adattare i nostri stati mentali e corporei ai cambiamenti dell'ambiente intorno a noi



Correre e camminare, movimenti controllati da reti neuronali diverse

"In passato era stato ipotizzato che un unico specifico gruppo di cellule nervose controllasse l'alternanza destra sinistra", dice Kiehn Ole, che ha partecipato allo studio. "E' stato quindi molto interessante scoprire che in realtà sono coinvolte due popolazioni neuronali specifiche, che per di più controllano aspetti diversi della coordinazione degli arti."





Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

Coordinazione Grezza

Fasi dell'apprendimento motorio

**Consolidamento della
coordinazione fine e sviluppo
della disponibilita' variabile**

Sviluppo della coordinazione fine

Sviluppo della coordinazione grezza



Mappa concettuale

1038-3314-7069



Test



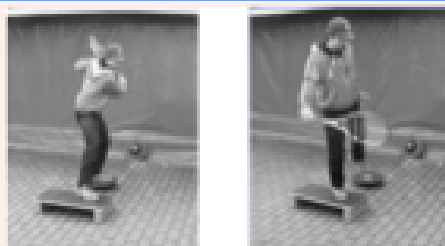
Sviluppo della
coordinazione grezza



Video



Come si riconosce



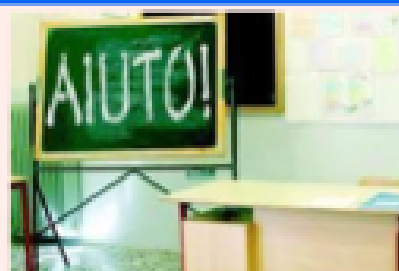
Come fare



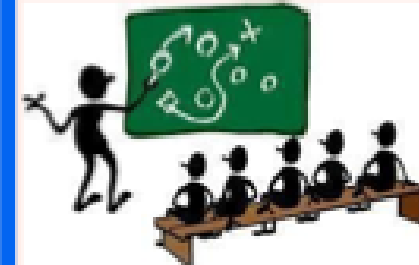
Come si raggiunge



Quando non si riesce



Perche' non si riesce



Progressione
didattica

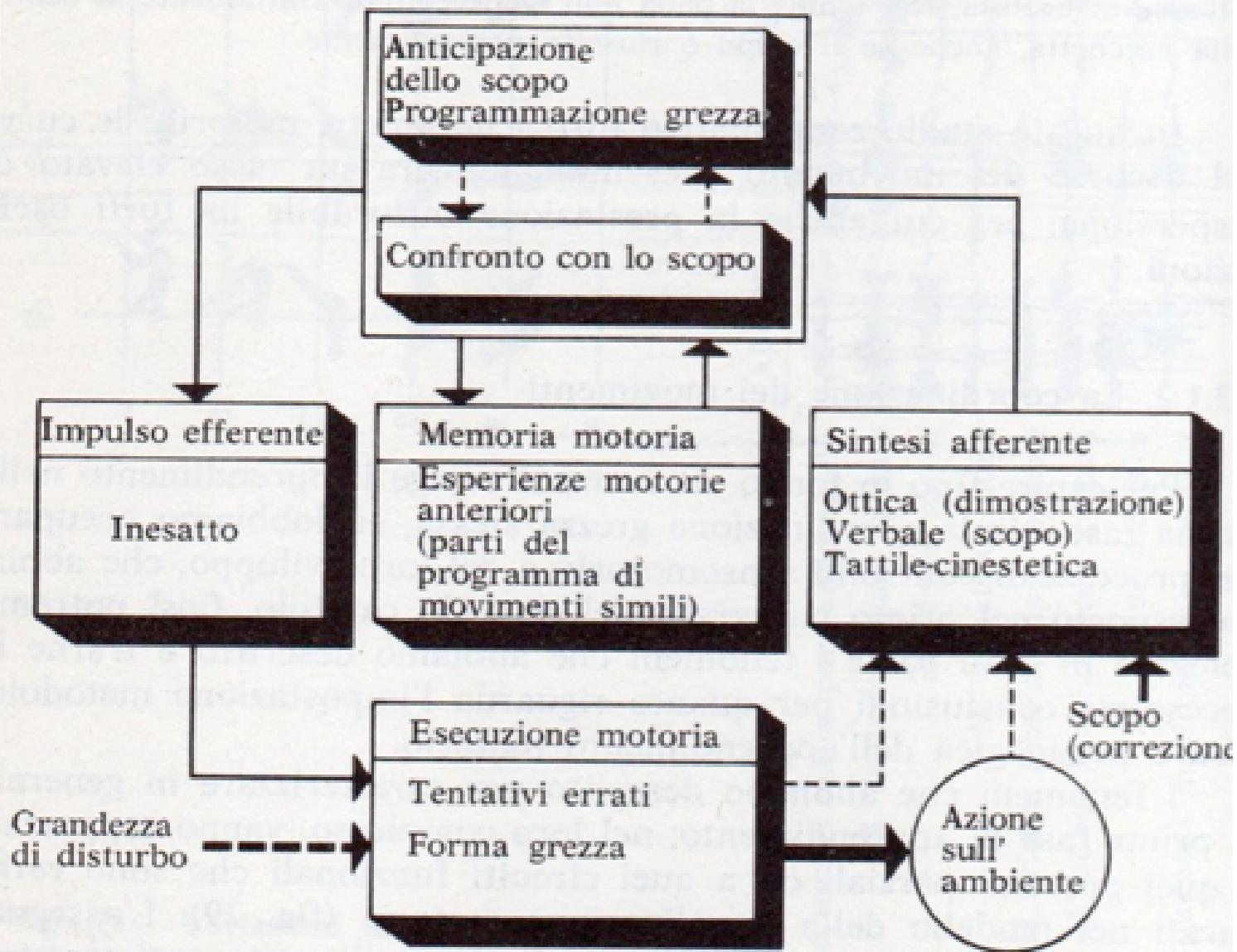


Fig. 29 - Coordinazione dei movimenti. Qualità e quantità del flusso delle informazioni nella prima fase dell'apprendimento motorio (modello generalizzato). La grandezza delle linee di collegamento sta a simboleggiare l'intensità del flusso di informazioni.



Fasi di sviluppo della coordinazione grezza

Va dal momento nel quale viene **illustrato in maniera particolareggiata** il nuovo processo motorio fino allo stadio, in cui l'allievo, in condizioni favorevoli, e' gia' in grado di eseguirlo.

Il processo comincia con la **comprensione del compito motorio**

Si crea una prima **rappresentazione mentale** del movimento





Sviluppo della coordinazione grezza

Forza	Uso eccessivo e parzialmente errato	Ampiezza	Scarsa
Ritmo	Manca un adeguato gioco reciproco tra tensione e rilassamento muscolare	Costanza	Poco sviluppata
Accoppiamento	Scarso ed errato	Precisione	Poco sviluppata
Fluidita'	Insufficiente		

Come si riconosce?



Tutti i parametri motori presentano ancora un alto tasso di dispersione, per cui anche la prestazione misurabile ha forti oscillazioni





Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

Sviluppo della coordinazione grezza

Lo stadio della coordinazione grezza viene raggiunto dopo.....

Alcuni esercizi

Quando l'allievo riesce ad eseguire il movimento in condizioni favorevoli





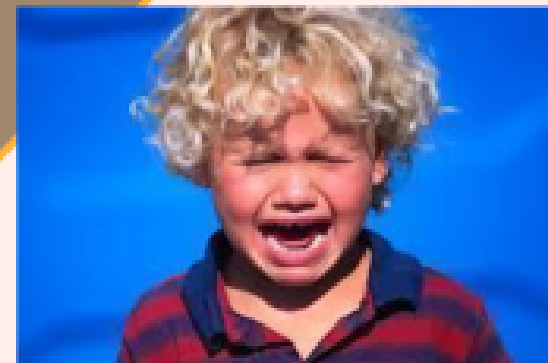
Sviluppo della coordinazione grezza

I movimenti non riescono quando
l'allievo e'.....

Stanco

Poco concentrato

**Se c'e' un cambiamento
nelle condizioni esterne
o se gli vengono
richieste delle prestazioni**





Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

Sviluppo della coordinazione grezza

Perche' non si riesce?

**Scarsa ricezione ed elaborazione
delle informazioni**

(soprattutto da parte degli analizzatori cinestesici)

**Imperfezione del programma di
movimento**

(errata programmazione/mancanza di elementi del
programma nella memoria motoria)

**Insufficiente regolazione
dell'esecuzione motoria**

(da parte della refferenza che guida il movimento)





Sviluppo della coordinazione grezza

Come fare?

Sviluppare la motivazione ad apprendere

Il compito deve essere assegnato in maniera precisa e comprensibile verbalmente, utilizzando una dimostrazione.



In ambedue i casi l'insegnante deve tenere conto delle conoscenze e dell'esperienza motoria dell'allievo

Nel formulare il compito motorio si dovrebbe dare anche le prime informazioni sulla struttura generale del movimento stesso



Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

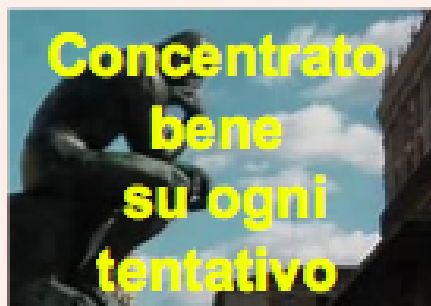
Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

Sviluppo della coordinazione grezza



Per rendere possibile una immediata riuscita l'allievo deve essere.....



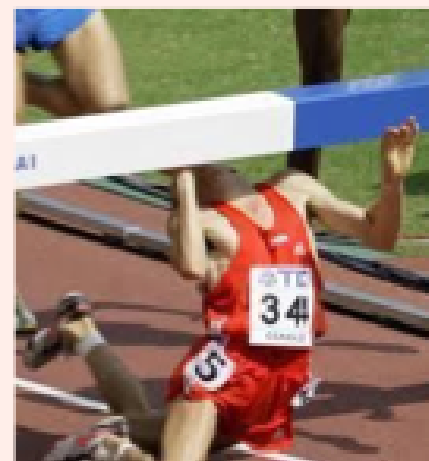


Sviluppo della coordinazione grezza



Offrirgli assistenza
(aiutarlo nell'esecuzione)

Per rendere possibile una immediata riuscita l'insegnante deve.....



Diminuire i pericoli
(cadute, ecc.)

Indicazioni, correzioni e dimostrazioni, debbono essere tali che l'allievo li possa riferire alle proprie sensazioni motorie e alla propria rappresentazione mentale (un breve impulso, che chiarisca un punto culminante della dinamica dell'esecuzione motoria vale piu' di una descrizione con molte parole)





Sviluppo della coordinazione grezza

Esercitarsi



Una volta che ha compreso il compito motorio deve essere immediatamente portato a fare i primi tentativi concreti



Le informazioni verbali + le esercitazioni serviranno a concretizzare la sua rappresentazione mentale.

Daranno dei risultati solo saranno **collegati** alle esperienze motorie delle esercitazioni

Progressione didattica

Sia il processo che le esercitazioni vanno organizzate in modo tale che riesca la prima volta.

Riuscire





Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente proff. **Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano** 13/14





Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

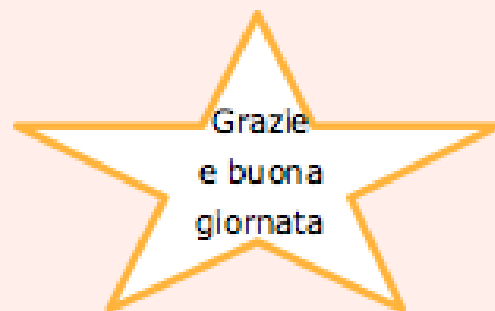
Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

METAFORA

Dai un pesce ad una persona e mangera' per un giorno.
Insegnagli a pescare e mangera' per una vita intera



Proverbio cinese