



**Prof. ssa Valentina Biino**

**a.a 2016-2017**

**4<sup>a</sup> LEZIONE**

**GIOCO E SPORT  
IN ETA' SCOLARE**

# **Interferenza contestuale**

**PRATICARE COMPITI DIVERSI IN  
SUCCESSIONE CASUALE, e CON  
INTEREFERENZA TRA ABILITA' DA ESEGUIRE**

**“Semaforo pazzo”**

**“Il grande caccia il piccolo”**

# **L' interferenza contestuale**

**stimola lo sviluppo delle funzioni cognitive e si  
realizza attraverso la**

## **VARIABILITA' DELLA PRATICA**

**ovvero**

**la metodologia che permette di selezionare dal  
repertorio che ciascun bambino possiede, la  
risposta migliore per una data circostanza  
attraverso una richiesta non prevista o non  
conosciuta**

# **VARIANTE DEL GIOCO**

**È di carattere metodologico:**

**si varia il gioco in quanto:**

- ✓ **Può diventare ripetitivo**
- ✓ **La situazione lo richiede**
- ✓ **Per enfatizzare il gesto richiesto**
  - ✓ **Per far evolvere il gioco**
  - ✓ **Per complicare il gioco**

# **VARIABILITA' DELLA PRATICA**

**Polisportività**

**Multilateralità**

**Multiformità**

**Bilateralità**

**Polisportività: esistono diverse forme di rotazione da uno sport a un altro, di pratiche parallele o di strutture polisportive che prevedono un allenamento di “altro” sport settimanalmente o periodicamente**

## **Cross-training**

**Nella preparazione ad uno sport, in qualche misura, il principio di specificità scoraggia il cross-training perché questo è considerato come non-specifico**

## **Cross-training**

**Può avvenire tra sport simili tra loro, con le stesse richieste fisiche dello sport che si pratica, ma con stimoli diversi**

**Es. pugilato e basket  
Tennis e basket**



## **Cross-training**

**Può avvenire tra sport complementari tra loro che “riempiono” i vuoti non colmati dallo sport che si pratica e si sommano nell’efficacia**

**Es. rugby e ciclismo**

## **Cross-training**

**Il ciclismo si sta rivelando un eccellente strumento di lavoro negli sport nei quali è importante correre a lungo. Esso può migliorare velocità e potenza oltre che resistenza anche negli sport di corsa (Dintiman e Bob Ward, 2003)**

**In funzione del concetto di  
Polisportività**

**quale tipo di  
“Cross- training” per i bambini?**

**In funzione del concetto di Polisportività per i bambini è più adatto un incrocio con uno sport complementare (*altrimenti nel primo caso farebbero sempre le stesse cose*).**

**Ci sono pratiche sportive che hanno molta trasferibilità ( danza, pugilato) in quanto si riescono a trasferire gli appoggi e le loro caratteristiche; altri invece ( le arti marziali per esempio) che ne hanno meno in quanto sono più specifici**

**Multilateralità estensiva: l'utilizzazione, nel contesto della propria disciplina sportiva, gesti, mezzi e attrezzi propri di altre specialità sportive**

**Multilateralità orientata: la meno generale, riferita agli schemi motori e alle abilità più significative per la propria disciplina**

**Se il principio della multilateralità è gestito in modo non corretto può portare a :**

- ✓ **Mancanza di finalizzazione**
- ✓ **Scarsa identificazione con lo sport scelto dai bambini**
  - ✓ **Intensità ridotta**
  - ✓ **Difficoltà organizzative e di programmazione**
- ✓ **Eccesso di concentrazione sulle capacità motorie anziché sulle abilità e sulle competenze**

**(Madella 2007)**

**La multiformità prevede l'utilizzo di tutti i mezzi e metodi che offre la motricità:**

- **Giochi**
- **Attività motorie in forma ludica**
  - **Circuiti**
  - **Percorsi**
  - **Esercizi**

**La bilateralità è il principio  
attraverso il quale si assicura  
un esercizio e un carico  
bilaterale o di compenso  
durante tutta l'età evolutiva**



**ATTIVITA' FISICA: è il movimento del corpo prodotto da contrazione di muscoli scheletrici che richiedono dispendio di energia ( Dichman, Heath & Lee, 2012)**

**ESERCIZIO: è un sottoinsieme di attività fisica costituito da pianificazione e strutturazione dei movimenti ripetitivi del corpo con lo scopo di migliorare o mantenere una o più componenti di forma fisica o di salute**

- A differenza degli adulti i bambini non sono molto efficienti nel movimento: spendono molta più energia quando saltano o corrono, questo per due motivi**
- 1. Lunghezza del passo e della gamba e controllo e regolazione del muscolo implicato**
  - 2. Forza del muscolo**

**( Rowland, 2005)**

**DATO CHE IL BAMBINO è DIVERSO  
DALL'ADULTO**

**NON PUO' AVERE MODELLI DI ATTIVITA'  
FISICA UGUALI A QUELLI DEGLI  
ADULTI**

**(Welk, Corbin & Dale, 2000)**

**La TRAINABILITY ( capacità di lavoro) riflette come i bambini rispondono ad un intervento di esercizi nelle varie fasi di crescita. Concetto dei periodi critici, anche per gli esercizi ci sono periodi durante i quali i bambini sono più suscettibili ai benefici**

**Attenzione oggi i giovani atleti hanno maggior rischio di infortuni se non possiedono un'adeguata forza muscolare e coordinazione fisica per questo è importante identificare e trattare i bambini come vulnerabili per evitare infortuni durante le lezioni di educazione fisica e motoria**

**Le azioni di Polisportività e Multilateralità  
conducono ad un potenziale transfer di  
apprendimento che è l'effetto attraverso il  
quale un apprendimento precedente agisce  
su quello successivo**

## **PER I BAMBINI**

**Non è specializzazione precoce, ma differenziazione precoce (Voss et al , 2010)**

**Maestria 11+ anni**

**Abilità motorie specifiche  
7-11 anni**

**Barriera della maestria**

---

**Schemi motori di base  
1 - 6 anni**

***( da “La montagna dello sviluppo “ adattato J.E.  
Clark § I.H. Humprey Reston, VA: NASPE)***



**TUTTI I BAMBINI imparano le abilità motorie ( a legarsi le scarpe), le abilità cognitive ( a giocare a scacchi) e le abilità psicomotorie ( ad andare in bicicletta), ma senza opportune esperienze non possono evolvere in buone abilità motorie**

***“Skill differ from abilities”***

**(Phillip D. Tomporowski, Bryan A. McCullick, Caterina Pesce, 2015)**

**Skill: è l'abilità di usare una capacità efficacemente e prontamente nell'esecuzione di una prestazione**

**Abilities: qualità/attributo mentale e fisico che determina quanto velocemente e quanto bene si possono imparare determinate abilità**

**Un bambino può avere una vista eccezionale che può aiutarlo a intercettare una palla al volo e prenderla; un altro potrà avere una muscolatura forte che lo potrà aiutare a saltare più in alto degli altri, ma a nessuno dei due queste caratteristiche basteranno per diventare un buon ricevitore o un buon giocatore di basket.**

**La caratteristica di tutte le abilità è che queste sono apprese con la pratica**

**Le abilità sono apprese più rapidamente e a massimi livelli quando l'insegnante propone un'attività fisica di qualità, con appropriati ambienti di apprendimento, proposte, guide e feed back . Un simile contesto viene definito**

**“Ambiente arricchente”**  
***Environment enrichment***

***Il bambino ha benefici quando l'insegnante ritiene che il suo sviluppo mentale è la mescolanza tra fattori genetici e fattori ambientali***

**Maturazione: riflette il calendario di eventi geneticamente fissati, è poco influenzato da fattori ambientali**

**Sviluppo: riflette i cambiamenti nei processi mentali o fisici che sono influenzati dalle esperienze.**

**PERIODI CRITICI: i primi anni di vita sono caratterizzati da forti cambiamenti sia fisici che mentali. L'acquisizione di molte competenze sembra avvenire senza sforzo (es. la seconda lingua). Ci sono periodi critici collegati allo sviluppo (se gli insegno la lingua sfrutto il periodo sennò è come se non ci fosse), questi emergono solo se lo specifico evento o condizione è vissuto. Se l'esperienza ambientale è data in un momento più tardi di sviluppo, le reti del cervello sono atipiche**

**Ci sono infatti le FASI SENSIBILI: che sono i periodi in cui i bambini sono particolarmente recettivi a certe esperienze ambientali.**

**L'ambiente arricchente (*environment enrichment*) è una situazione o condizione di massimo miglioramento di sviluppo di abilità di una persona**

**COME creare l'ambiente arricchente?**

**COME far muovere i bambini oltre che QUANTO  
(Mayer 2015)**

**Sixty minutes of what?**



**EDD Exercise Deficit Disorder in Youth**

**“ Play now or Pay leater” A.  
Faigenbaum, 2012**

**EDD è un'espressione usata per determinare  
una condizione in cui l'attività fisica è  
INFERIORE a 60'**

## **EDD Exercise Deficit Disorder in Youth**

**Non è facilmente identificato come invece lo è un basso livello di fitness nei bambini, non ci sono test per individuare l'EDD però ci si potrebbe ricondurre a questa diagnosi con una RICOSTRUZIONE SPECIFICA DELLA CRONOLOGIA DEI GIOCHI**

# **EDD Exercise Deficit Disorder in Youth**

***Sa andare in bicicletta?***

***Saltare con la corda?***

***Giocare alla settimana, al nascondino?***

***Sa lanciare la palla contro il muro cantando  
una filastrocca?***

***Sa sbarbare la cipolla?***

***Tenere con forza un capo della fune?***

***Sa giocare a palla base?***

## **EDD Exercise Deficit Disorder in Youth**

**Sallis ha suggerito che bisognerebbe avere una “cartellina” con una storia di giochi e di esercizi che il bambino svolge o ha praticato e perciò conosce. In questo modo sarebbe facile identificare i bambini che non rispettano i 60' di attività fisica al dì**

# **EDD Exercise Deficit Disorder in Youth**

**I bambini con EDD dovrebbero essere curati con la stessa energia dei pazienti che hanno l'ipertensione, il diabete...**

## **EDD Exercise Deficit Disorder in Youth**

**Mentre il termine PA si riferisce ad ogni movimento che comporti un dispendio energetico, il termine ESERCIZIO determina un tipo di attività fisica che non è gioco libero, ma attività motoria PIANIFICATA e REGOLARE, ADATTA all'età dell'individuo e DIVERTENTE**

# **EDD Exercise Deficit Disorder in Youth**

## **QUALE ESERCIZIO?**

- ☐ Partecipazione ad attività all'aria aperta**
  - ☐ Programmi di fitness**
  - ☐ Le lezioni di educazione fisica e motoria**
    - ☐ La pratica sportiva**

**Esercizi che contribuiscano allo sviluppo fisico, psicologico e cognitivo secondo la concezione olistica del bambino**

# **EDD Exercise Deficit Disorder in Youth**

**Un programma ben calato sui bambini, potrà prevedere un training di integrazione neuromuscolare INT ( integrative neuromuscular training) con inclusi esercizi specifici e generali forza muscolare e resistenza cardio respiratoria oltre alle abilità: agilità equilibrio e coordinazione**



**INT fornisce un'opportunità ai bambini di padroneggiare la abilità motorie ( locomotorie e di controllo di oggetti...), aumenta la forza muscolare, migliora i movimenti meccanici e questo restituisce al bambino fiducia nelle proprie abilità fisiche ( anche ai bambini OW)**

**INT può essere anche benefico per i bambini con diminuito potenziale genetico di sviluppo motorio perché le capacità motorie e cognitive sono altamente “plastiche” e favorevoli in giovane età**

**Inizialmente il cervello cresce al tasso di 250,000 neuroni al minuto e raggiunge alla nascita 100 milioni di neuroni.**

**Poi iniziano a svilupparsi reti e a rafforzarsi le loro connessioni. Queste continuano a formarsi ed emergere in tempi vari per tutta l'infanzia, l'adolescenza e l'età adulta**

**I lobi pre-frontali sono connessi alle funzioni di problem solving e alla pianificazione delle funzioni.**

**Le esperienze ambientali modificano il cervello: negli ultimi decenni la ricerca ha evidenziato come il cervello sia un elemento di plasticità e mutabilità.**

**I bambini si sviluppano mentalmente negli anni della prima e della seconda infanzia**

**Durante la crescita, la percezione di un'adeguata idoneità fisica ha una grande influenza e ricaduta sulla pratica motoria; se il bambino si sente competente si metterà in gioco , parteciperà all'attività fisica, e aumenterà la probabilità che questa scelta positiva di stile di vita possa essere trasportata anche nell'età adulta**

**Il bambino con EDD rinuncia, non si mette in gioco perché non si percepisce competente e smette da bambino di praticare attività fisica.**

***Abbiamo la responsabilità di far divertire i bambini perché “siamo l’ambiente” . Con programmi adeguati, giochi divertenti e motivanti, con la giusta richiesta di MVPA e impegno cognitivo***

## **Best, 2010**

- 1. Richieste metaboliche dell'esercizio aerobico**
- 2. complessità cognitiva del compito**
- 3. Complessità coordinativa del compito**

**Quindi stimolo il software cerebrale se  
impegno anche l'aspetto cognitivo**

**Relazione dosaggio risposta**

**Relazione qualità risposta (Pesce, 2016)**

**C'è una relazione tra attività fisica di qualità  
ed efficienza cognitiva (Best et al 2016)**



**Quali tipi di esercizi fare? Ci sono vari modi  
in cui l'attività fisica porta al cervello**

**More than one road leads to Rome? ( Vazan,  
Pesce, 2016)**

**È il gioco il collante tra il gioco spontaneo e la pratica deliberata ovvero il gioco che enfatizza il divertimento, ma la cui regola può essere cambiata ( nello sport la regola non può essere cambiata).**

**Giochi di attività fisica**

***PHYSICAL ACTIVITY GAMES***

# **Giochino:**

**L'esercizio o l'attività proposta in forma ludica a  
carattere esercitativo, esplorativo**

# **I GIOCHI PRODUCONO EFFETTI IN DIVERSI CAMPI:**

**Cognitivo**

**Motorio**

**Relazionale**

**PER INTERPRETARE QUESTI EFFETTI  
OCCORRE CONSIDERARE LE  
FUNZIONI DEL GIOCO E OSSERVARE  
LE DINAMICHE SOCIALI**

# **LE FUNZIONI DEL GIOCO**

- **Esplorare**
- **esercitarsi**
- **organizzare o costruire**
  - **usare simboli**
- **praticare norme o adoperare regole**

# **FUNZIONI ESPLORATORIE**

**Movimenti esploratori: non implicano una rappresentazione intenzionale del risultato. È il *fare* elementare che prende contatto con la realtà. L'attività intenzionale è concentrata sull'azione, non sul risultato**

# **FUNZIONI ESPLORATIVE**

## **Movimenti esplorativi:**

**Sono le attività che intenzionalmente riproducono un'azione orientata a generare un probabile risultato ( momento di forte spinta alla creatività). Cerco per vedere se trovo**

# **FUNZIONI ESERCITATIVE**

**Movimenti esercitativi: movimenti ripetitivi finalizzati al conseguimento di scopi. Le azioni sono orientate e controllate e la ripetizione è funzionale alla stabilizzazione delle competenze (secondo Piaget il gioco esercitativo corrisponde alla forma di gioco più funzionale all'apprendimento)**



# **FUNZIONI RAPPRESENTATIVE**

**E' il gioco in cui compare evidente la  
rappresentazione e le forme di  
elaborazione fantastica (il gioco del Drago  
che dorme)**

# **GIOCHI DI COSTRUZIONE E ORGANIZZATI**

**Attività dove compare la competenza organizzativa di sequenze operative o di relazioni strutturate con gli oggetti. Organizzazione e riorganizzazione delle competenze in contesti diversi (es. saltare la funicella, individualmente e un gruppo, gioco di Arancia e Limone)**

# **GIOCHI ADEGUATI A REGOLE E A NORME**

**Le azioni sono inserite in una dinamica  
di scambi sociali**

# **LE FUNZIONI DEL GIOCO ( l'uso di una funzione non esclude l'altra)**

- **esploratoria** : i risultati sono casuali **E**
- **esplorativa**: si ricercano quei risultati **e**
- **esercitativa**:le azioni ripetute sono finalizzate **∞**
- **simbolica**: prevede la rappresentazione e l'elaborazione fantastica **S**
- **di costruzione o organizzativa** strutture di gioco più semplici o organizzate in sequenze **C**
- **a regole** è il livello più elevato, la competenza esperta risulta essere l'elaborazione e/o l'esercizio di un modello efficace **R**

# **LE DINAMICHE SOCIALI DEL GIOCO**

**conoscere le dinamiche di gruppo che si possono manifestare nel gioco significa saper individuare quei comportamenti verso i quali orientare lo sviluppo delle azioni e delle competenze di gioco.**

**GIOCHI IN GRUPPO 3-5 anni**

**•GIOCHI DI GRUPPO E COMPARSA DEL GIOCO IN SQUADRA 6-7 anni**

**•GIOCO DI GRUPPO E IN SQUADRA E COMPARSA DEL GIOCO DI SQUADRA 8 -11 anni**

# **A! GIOCO come STRATEGIA ADATTIVA**

**ESISTONO GIOCHI NEI QUALI COMPARE IL  
CONFLITTO, LA COMPETIZIONE  
L'AGGRESSIVITA' CHE POSSONO  
GENERARE ESPERIENZE CON SITUAZIONI  
ANSIOGENE**

**Noi non possiamo cancellare paure, ma  
imparare a regolarne l'espressione ( simulazioni  
del gioco in situazioni peggiorative, di stress, di svantaggio)**

# **Per orientare e adattare i giochi alla realtà del nostro gruppo occorre individuare:**

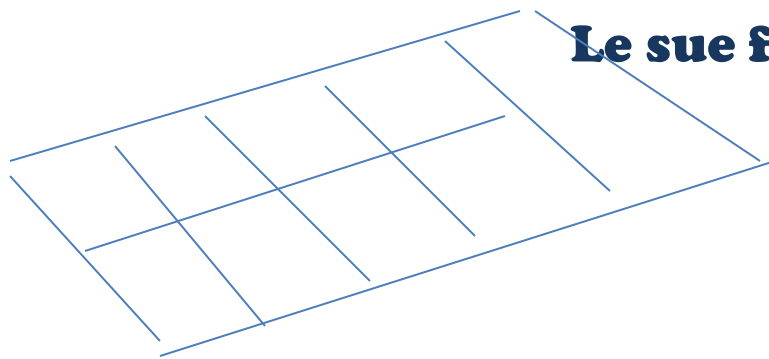
- **Le funzioni esercitate nel gioco**

- **Gli scopi, gli obiettivi che vogliamo perseguire, le competenze che scegliamo di aiutare a conquistare**

- **Le dinamiche sociali attive**

# **I giochi possono avere più funzioni contemporaneamente**

**Il gioco della “campana” è un percorso simbolico da compiere**



**Le sue funzioni sono molteplici**

**C; S; R;  $\infty$**



# **LA PALLACANESTRO (o andare a canestro)**

**Il gioco della pallacanestro è esercitativo, simbolico e a regole. Metafora dell'attacco e difesa, il conflitto è funzionale al gioco. Il bersaglio è un cesto. E' la ritualizzazione della battaglia tra gruppi. E' un gioco di squadra ad invasione di campo.**

**Le sue funzioni sono molteplici**

**S; R; ∞ ; A**

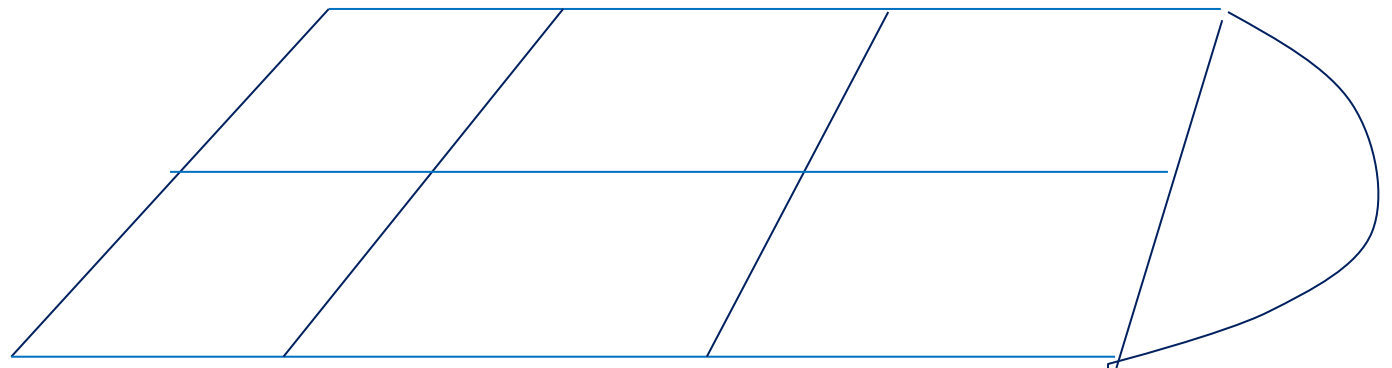
## **Perché i giochi tradizionali di solito erano di gruppo?**

- **Era difficile che una palla o un gioco che un tempo era una rarità , venisse goduto in solitudine**
- **La compagnia si scioglieva e si formava intorno a questi leader provvisori ( i proprietari dei giochi, della palla...); nucleo stabile e aggregati saltuari che dovevano pagare lo scotto dell'accettazione**
- **Il gruppo di gioco serviva anche ad imparare dai più grandi o dai coetanei quegli aspetti della vita nascosta che nessuno aveva il coraggio di chiedere alla maestra o ai genitori**

**perché i giochi tradizionali di solito erano di gruppo?**

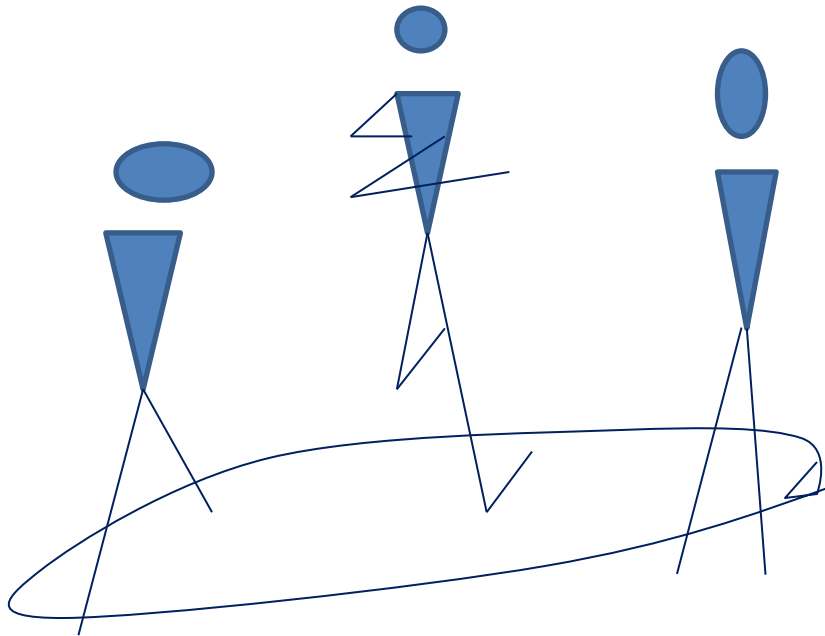
**Le CONTE. Nessun gioco incominciava o incomincia senza conta o sorteggio.**

**Poi il primo sorteggiato, comincia il percorso della «settimana»... con tutte le variazioni del disegno possibili**



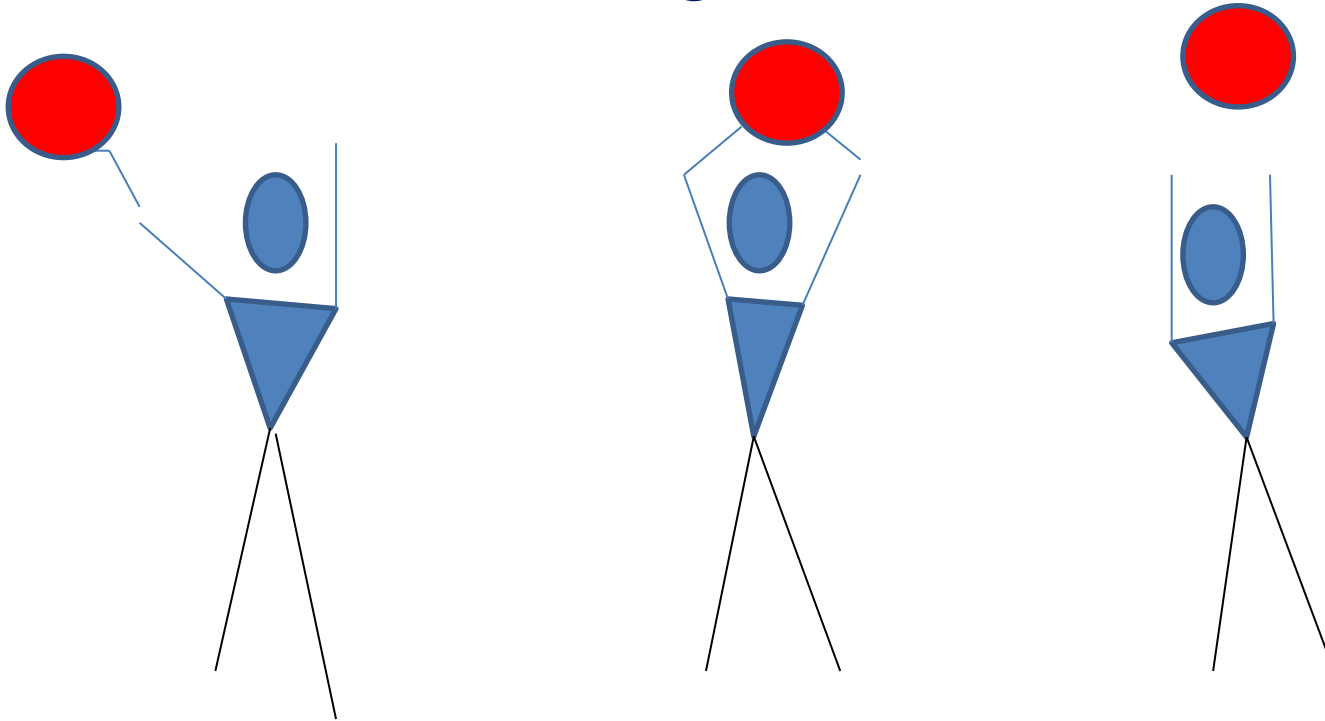
**a renderlo più difficile**

**«Elastico», creatività, consequenzialità, capacità di salto, forza.**



**anche in attività individuali, è bene creare  
situazioni di gruppo**

**«La palla solitaria» lanciare la palla secondo una  
sequenza di 10 lanci stabili e provare a ripeterli più volte  
di seguito senza errori**



# **GIOCHINI INDIVIDUALI E DI GRUPPO**

- ✓ **La campana**
- ✓ **L'elastico**
- ✓ **Lanci al muro con la filastrocca**
- ✓ **Salti con la funicella**
- ✓ **Rodeo**
- ✓ **Caccia al tesoro**