



# **A.C. REGGIANA 1919**



## **ANALISI DEL GESTO COORDINATIVO NEL SETTORE GIOVANILE**

**PROF. GRAZIANO ARALDI**



# CONTENUTI

**L'ATTIVITA' PLURIDISCIPLINARE**

**OBIETTIVI**

**ESERCITAZIONI**

**ASPETTI COGNITIVI**





# **ATTIVITA' PLURIDISCIPLINARE -MOTRICITA' SPORTIVA-**

**FASE GENERALE (7 - 10 ANNI) -  
ABILITA' MOTORIE SPORTIVE**

**FASE SPECIFICA (10 - 13 ANNI) - ABILITA' TECNICHE**

**FASE SPECIALISTICA (OLTRE I 13 ANNI) -  
ABILITA' TATTICHE**





# ATTIVITA' PLURIDISCIPLINARE -SCHEMI POSTURALI-

**Sono movimenti di un segmento corporeo sul segmento contiguo che hanno come fulcro un'articolazione**

**PIEGARE/FLETTERE/ESTENDERE**

**ADDURRE/ABDURRE**

**RUOTARE**

**CIRCONDURRE**

**OSCILLARE**

**INCLINARE**





# **ATTIVITA' PLURIDISCIPLINARE -SCHEMI MOTORI DI BASE-**

**MOVIMENTO GLOBALE**

**FORMA ELEMENTARE DI MOVIMENTO**

**PRESUPPOSTO DI BASE DELLE ABILITA' MOTORIE**





# ATTIVITA' PLURIDISCIPLINARE -SCHEMI MOTORI DI BASE-

**CAMMINARE**

**CORRERE**

**SALTARE**

**ARRAMPICARE**

**ROTOLARE**

**STRISCIARE**

**AFFERRARE**

**LANCIARE**





# ATTIVITA' PLURIDISCIPLINARE -COORDINAZIONE DI BASE-

**COMBINAZIONE**

**EQUILIBRIO STATICO**

**DIFFERENZIAZIONE**

**RITMO**

**PERCEZIONE SPAZIO - TEMPORALE**





# **ATTIVITA' PLURIDISCIPLINARE -COORDINAZIONE DI LIVELLO AVANZATO-**

**EQUILIBRIO DINAMICO E DI VOLO**

**PERCEZIONE SPAZIO - TEMPORALE**

**REAZIONE**

**ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE**

**ANTICIPAZIONE**

**FANTASIA MOTORIA**

**APPRENDIMENTO A PRIMA VISTA (MEINEL)**

**RAPIDITA'**

**MOBILITA' ARTICOLARE - FLESSIBILITA'**

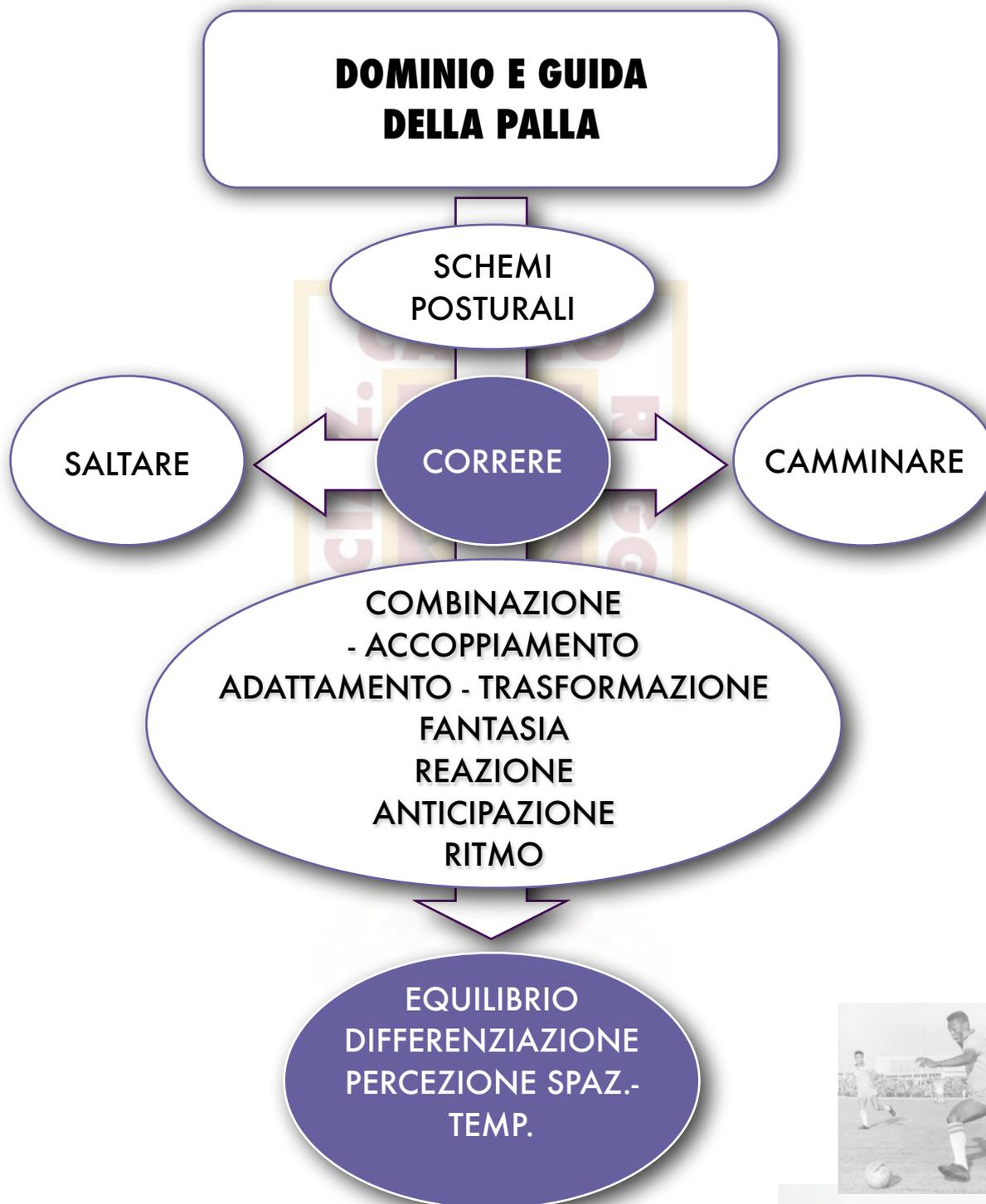




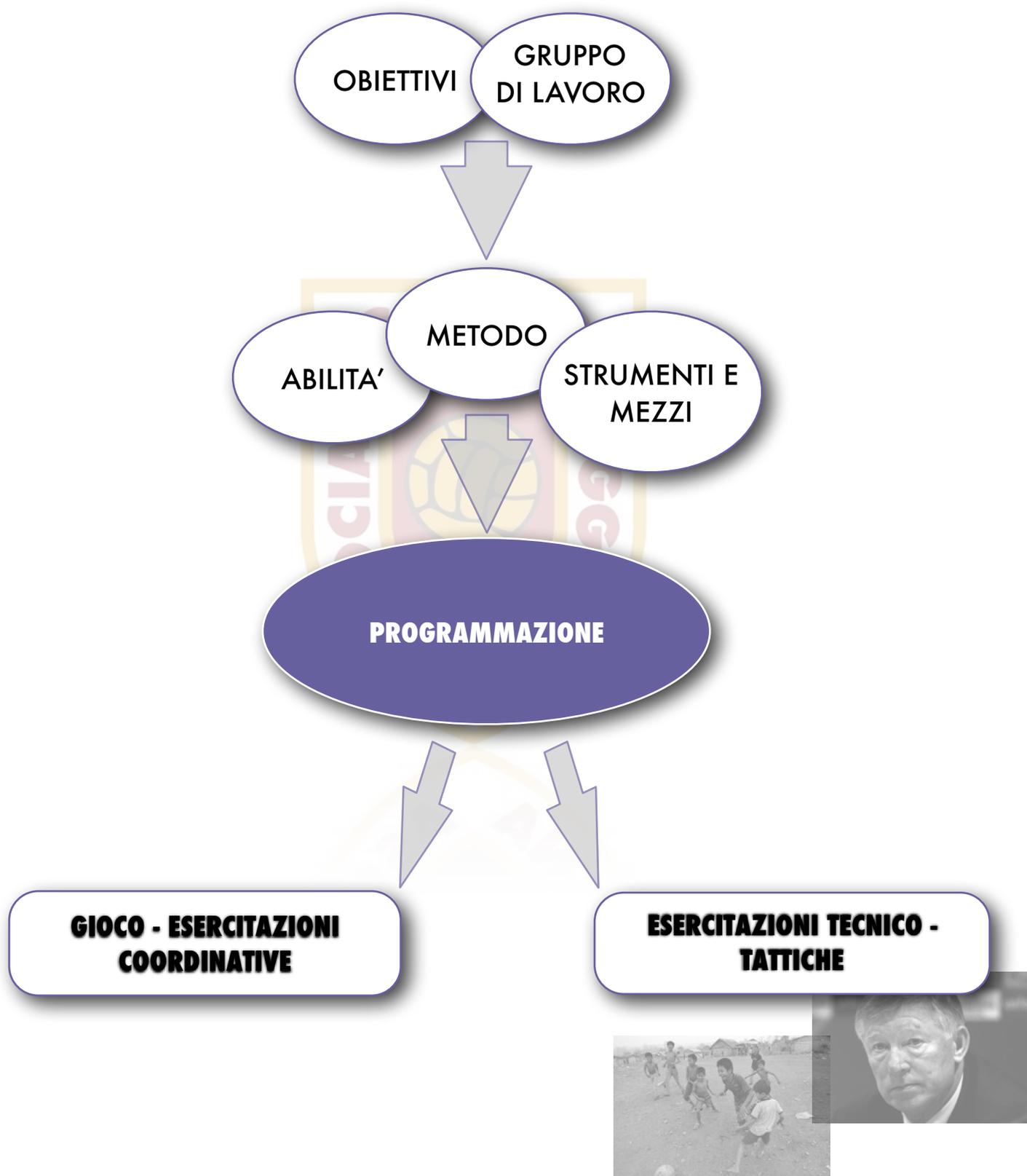
# FASI SENSIBILI

		ETA'									
CAPACITA'		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
COMPONENTI PSICOMOTORIE	APPRENDIMENTO MOTORIO										
	DIFFERENZIAZIONE										
	REAZIONE MOTORIA										
	ORIENTAMENTO SPAZIALE										
	RITMO										
	EQUILIBRIO										
COMPONENTI CONDIZIONALI	RESISTENZA										
	FORZA										
	RAPIDITA'/VELOCITA'										
	MOBILITA' ARTICOLARE										
COMPONENTI PSICO-COGNITIVE	AFFETTIVO - COGNITIVO										
	APPRENDIMENTO										

# OBIETTIVI

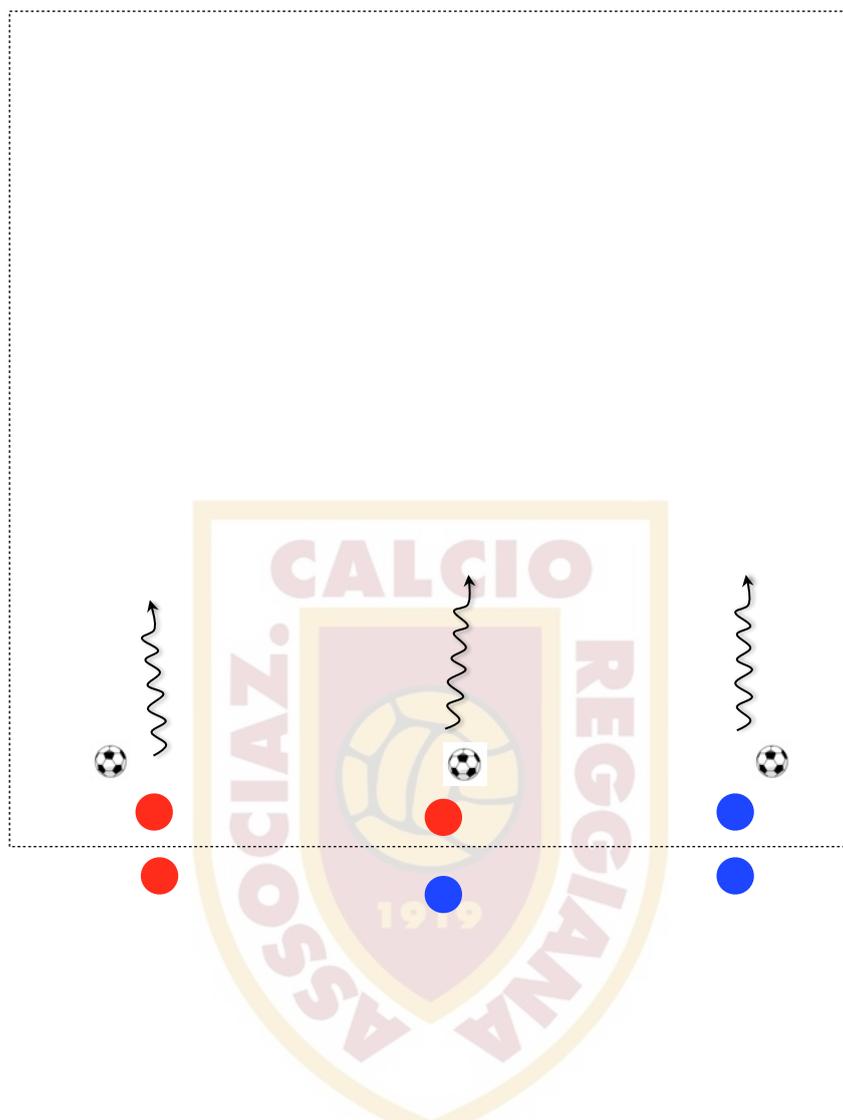


# OBIETTIVI



# OBIETTIVI

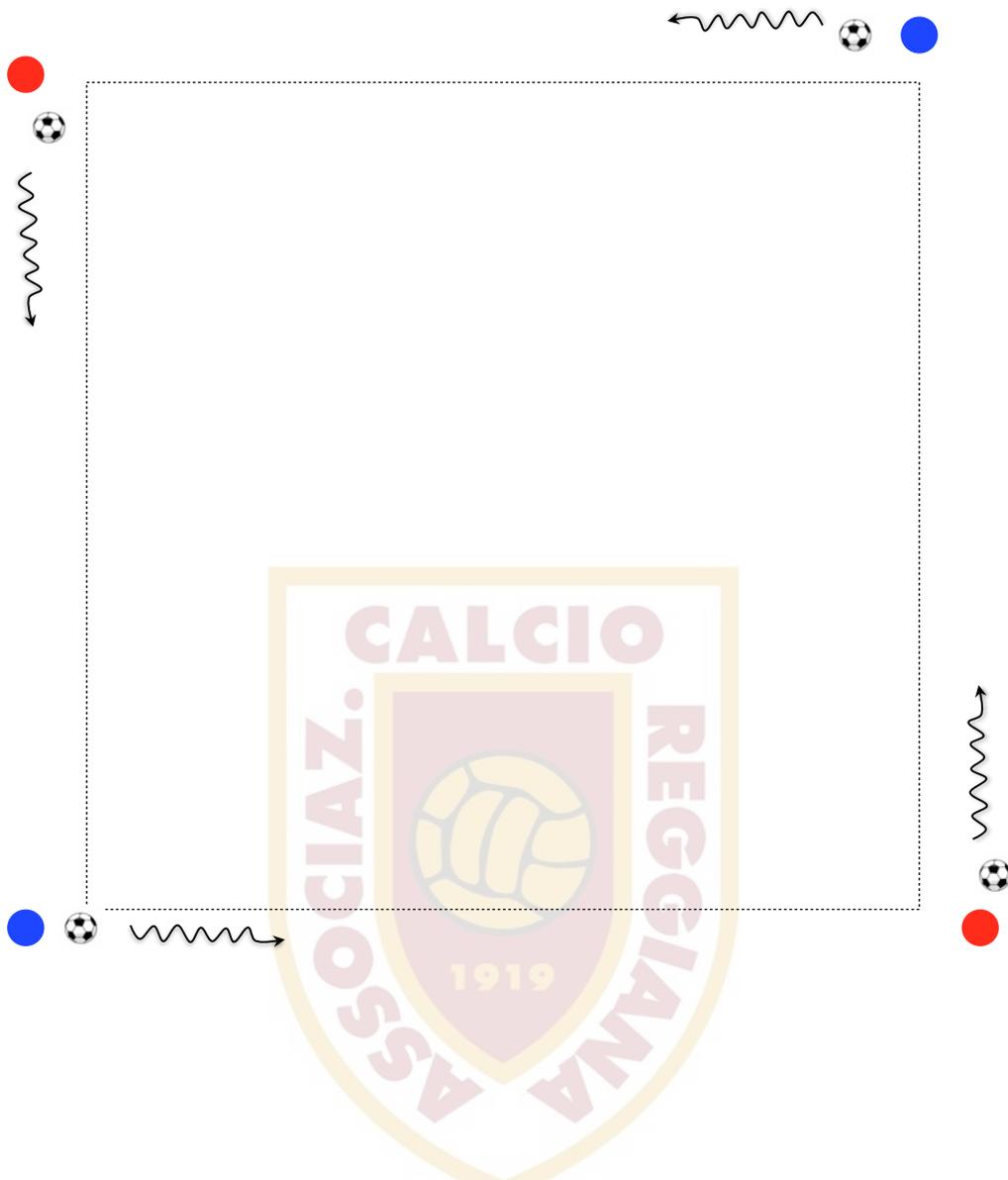




### **GUIDA DELLA PALLA - C. DI DIFFERENZIAZIONE**

1. I giocatori guidano la palla da un lato al lato opposto del quadrato vincolati da un numero prestabilito di tocchi sia a frequenza elevata che bassa.
2. La guida viene eseguita con palloni di peso differente, più o meno gonfi

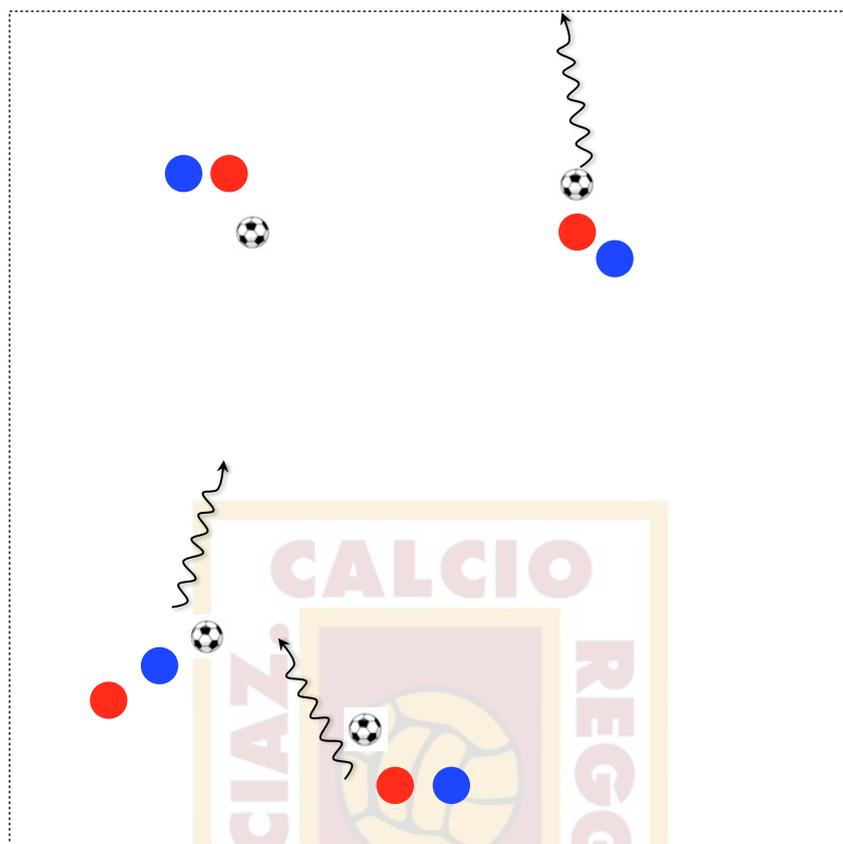




### **GUIDA DELLA PALLA - C. DI RITMO**

I 4 giocatori guidano la palla per arrivare al vertice successivo nello stesso istante.

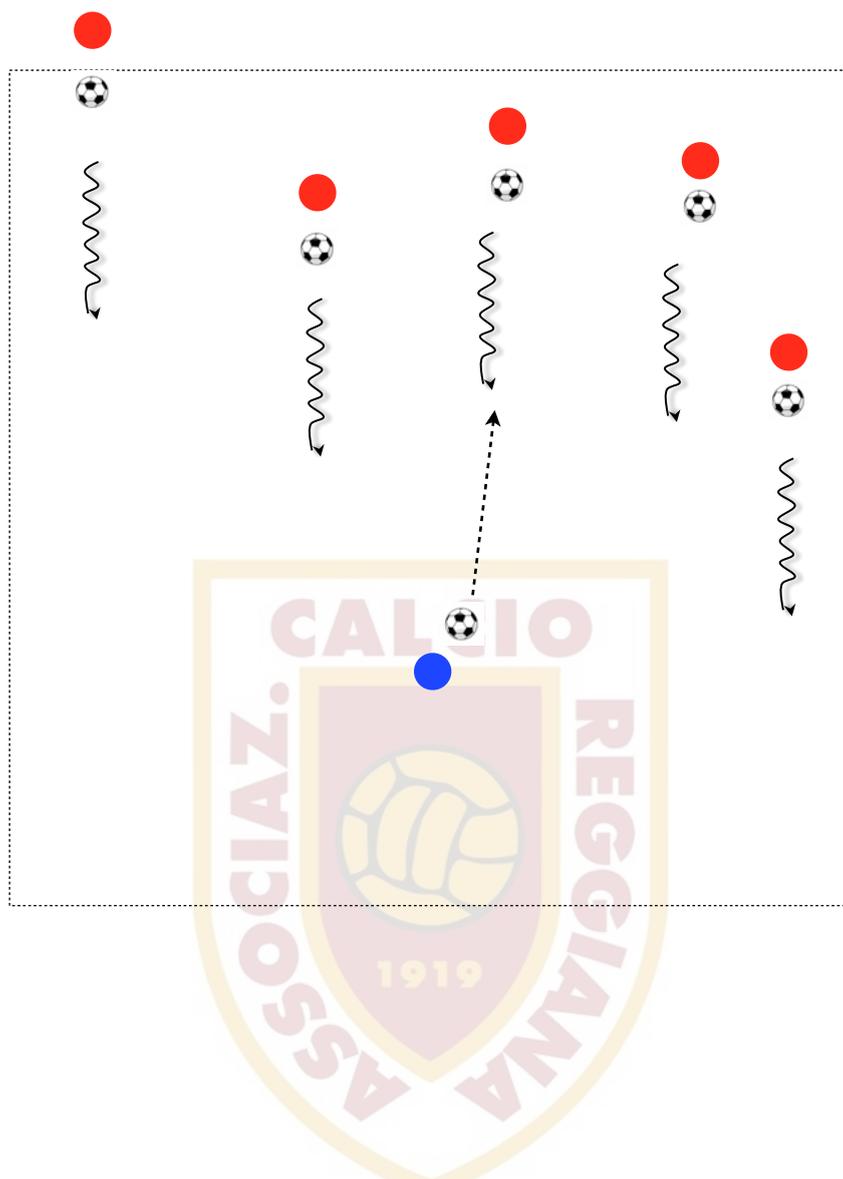




### **GUIDA DELLA PALLA - C. DI EQUILIBRIO**

1. Il giocatore alterna la guida della palla a piroette, giri, capovolte, rotolamenti e capovolte.
2. Durante la guida della palla il giocatore viene disturbato da un avversario che lo contrasta spingendolo e tirandolo per fargli perdere l'equilibrio.





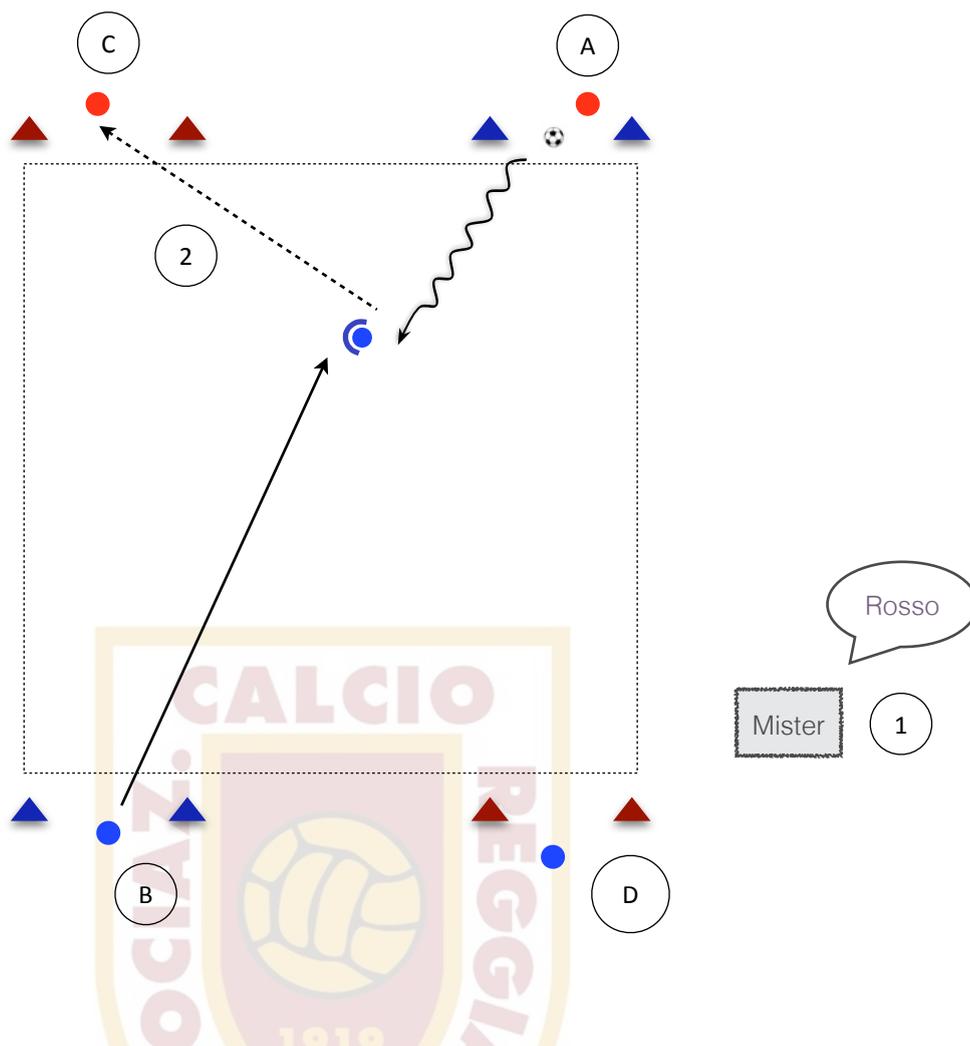
### **GUIDA DELLA PALLA - GIOCHI A INSEGUIMENTO PER LA CORSA**

1. I bambini devono attraversare il campo da un lato a quello opposto senza essere toccati dal giocatore blu.

2. Come 1 ma in questo caso i bambini eseguono l'attraversamento in guida della palla cercando di non farsi colpire il pallone da quello lanciato (con le mani) dal giocatore blu

3. Il giocatore blu deve toccare con le mani i giocatori rossi che sono in guida della palla





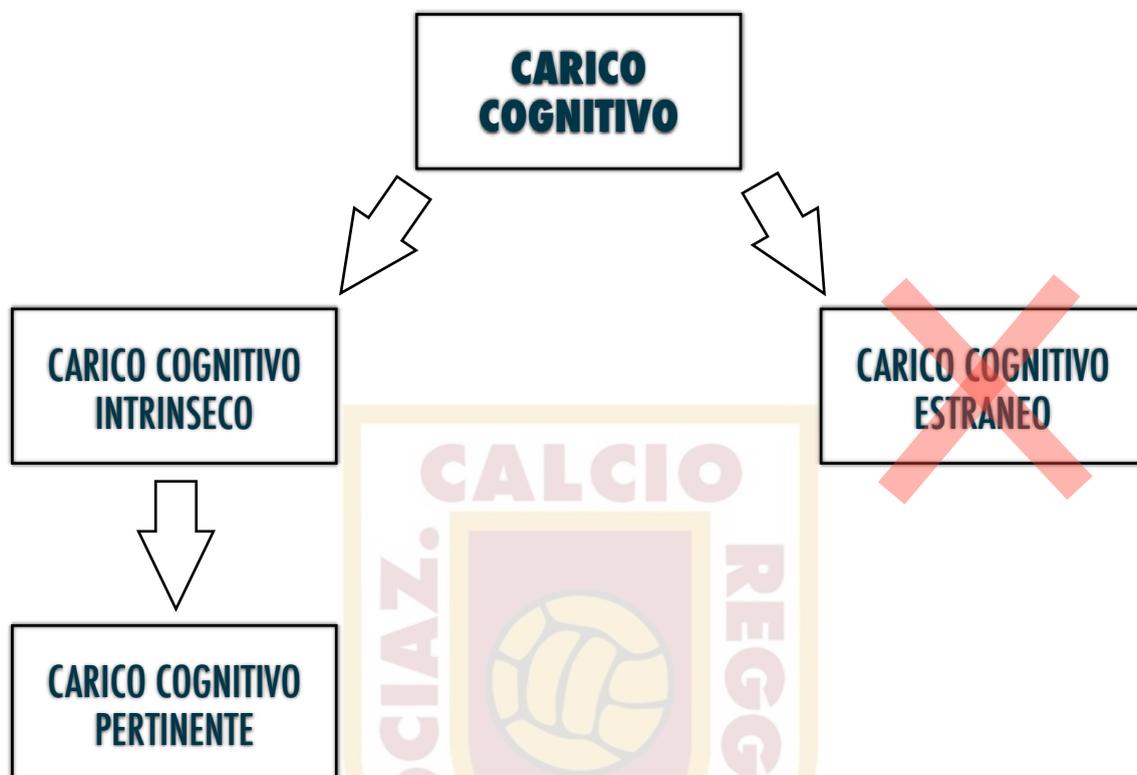
## I>I - ADATTAMENTO E ANTICIPAZIONE

Il giocatore B deve impedire ad A di attraversare la porticina diagonalmente opposta (2 punti) e possibilmente anche quella di fronte alla posizione di partenza di A (1 punto).

1. Il mister può cambiare l'obiettivo primario dell'attaccante ad azione iniziata.
2. l'attaccante se si vede chiuso può "scaricare" sul compagno che inizia una nuova azione



# ASPETTI COGNITIVI



**Carico intrinseco:** è il carico di lavoro cognitivo contenuto nel compito attribuito, dovuto alla sua complessità. Dipende dalle competenze dell'allievo e deve essere proporzionato ad esse.

**Carico pertinente:** è il carico di lavoro utile che la mente impiega per apprendere effettivamente.

**Carico estraneo:** è costituito da forme di lavoro cognitivo che interferiscono e non contribuiscono all'apprendimento e quindi devono essere ridotte o eliminate dall'intervento dell'allenatore.



**Effetto dell'attenzione divisa:** si presenta con un carico estraneo negativo determinato da molteplici fonti separate che invece andrebbero integrate.

**Principio della ridondanza:** si verifica quando una fonte d'informazione è, di per sé, già sufficiente per essere comprensibile. Se si aggiunge un'informazione non necessaria si causa ridondanza e quindi un ostacolo all'apprendimento.

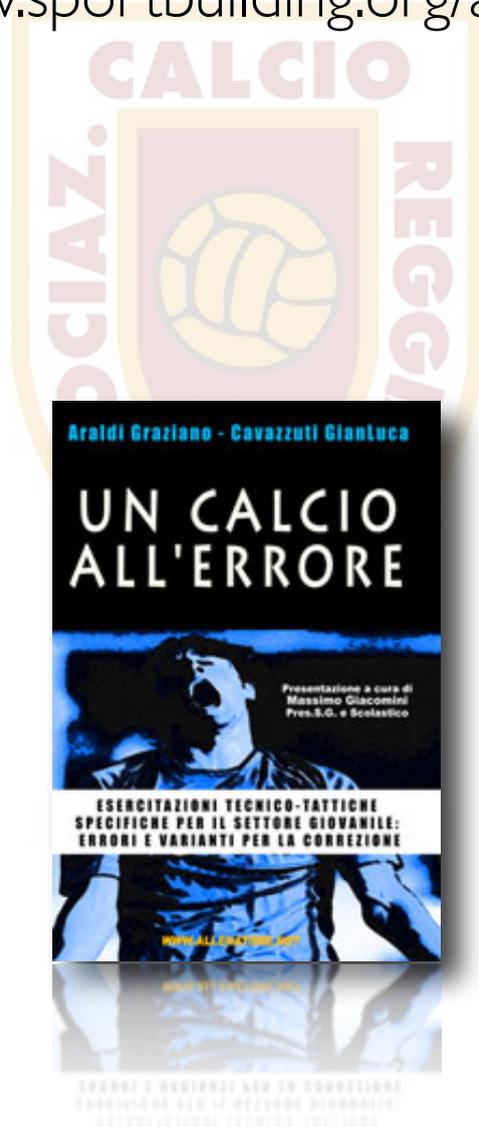
**Principio del capovolgimento dell'expertise:** un supporto all'istruzione cambia di significato con l'aumentare delle competenze degli allievi. Per cui un supporto per novizi può diventare poco efficace se non dannoso o ridondante per esperti.





**Sportbuilding.org**  
Consulenza e formazione per lo sport

<http://www.sportbuilding.org/articoli.html>



[www.allenatore.net](http://www.allenatore.net)

**A.C. REGGIANA  
1919**