

CRESCIAMO EDUCA

PRINCIPI TEORICI GENERALI DELL'EDUCAZIONE MOTORIA
BASE
PER LA CATEGORIA ESORDIENTI

ETA'

- La categoria esordienti A Fidal prevede un et cronologica di 10 e 11 anni nati nel (2008 e 20
- Gare previste per questa fascia di età
- 50 mt, 50 hs, s.alto, s.lungo, lancio del vortex, lancio del peso, 600 mt , marcia

Educare

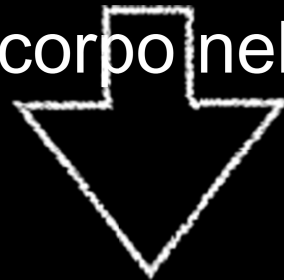
- 1 Far crescere e maturare qualcuno dal punto di vista morale e intellettuale: *es i figli*
- 2 Sviluppare, affinare con l'insegnamento determinate facoltà fisiche o spirituali: *es. la fantasia*

Allenare

- È un processo pedagogico educativo complesso che si concretizza nell'organizzazione dell'esercizio ripetuto in qualità, quantità ed intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti in una continua variazione loro contenuti da stimolare i processi fisiologici di supercompensazione dell'organismo e migliorare le capacità fisiche psichiche, tecnico – tattiche al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara

SCHEMA CORPOREO

- Con il termine “schema corporeo” si intende una rappresentazione cognitiva della posizione e dell'estensione del corpo nello spazio.



STADI	ETA'	SCHEMA CORPOREO	ATTIVITA'
1°	0-3 MESI	CORPO SUBITO (Narcisismo primario)	• AUTOCENTRISMO • RIFLESSIVITA' ARCAICA
2°	3 MESI-3 ANNI	CORPO VISSUTO	MOTRICITA' VOLONTARIA
3°	3-6 ANNI	CORPO PERCEPITO	• STRUTTURAZIONE PERCETTIVA • COSCIENZA PROPRIOCORPOREA

FASI ACCRESIMENTO



```
graph TD; A[FASI ACCRESIMENTO] --> B[TURGOR]; A --> C[PROCERITAS];
```

TURGOR

- Primus 2-4 anni
- Secundus 8-11 anni
- Tertius – Periodo Post Puberale

PROCERITAS

- Prima 5-7 anni
- Secunda – Periodo Prepuberale

LE CAPACITA MOTORIE

- Capacità condizionali
 - forza - resistenza - velocità - mobilità articolare
 - Capacità coordinative

SCHEMA delle CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI e SPECIALI secondo Blume



PROCESSI DI APPRENDIMENTO

LA COORDINAZIONE GREZZA

LA FORZA:

La forza viene usata in maniera eccessiva e parzialmente errata.
Tutto il decorso del movimento dà un'impressione di rigidità che va attribuita a un
grado eccessivo di impegno di tutta la muscolatura.

Un'altra caratteristica tipica di questa età è
l'insufficiente fluidità del movimento.

L'ampiezza del movimento in questa fase come si presenta?

È scarsa e non corrisponde al modello voluto. È approssimativa

Allo stesso modo, anche la rapidità del movimento, in questi
di sviluppo, ne risente. Non di rado l'esecuzione è troppo
affrettata.

Un altro aspetto importantissimo da tener presente è dato dalla scarsa ed errata capacità di accoppiamento dei movimenti.

Risultano inoltre ancora poco sviluppate le capacità
precisione e di costanza del movimento.

Coordinazione grezza, che in una scala di apprendimento è, il primo stadio che il ragazzo trova ad affrontare, e che l'insegnante deve conoscere affinché, quest'ultimo, non cada nell'errore di richiedere delle prestazioni troppo esose ai propri atleti.

LA RAPIDITA'

In questo momento evolutivo ci troviamo nella cosiddetta età c
Di cosa stiamo parlando?

OBIETTIVI ORGANIZZATIVI “IAAF KIDS ATHLETICS

COORDINAZIONE GREZZA

- Uso eccessivo della forza
- Scarsa fluidità del movimento
- Ampiezza del movimento e rapidità scarse
- Insufficiente accoppiamento dei movimenti
- Precisione e costanza dei movimenti poco sviluppate

OBIETTIVI ORGANIZZATIVI “IAAF KIDS ATHLETICS”

- Molti ragazzi devono poter essere attivi allo stesso tempo;
- Si deve fare esperienza di forme di movimento atletico basilari e variate;
- Non solo i ragazzi più forti o più veloci devono contribuire a un buon risultato;
- Le aspettative di abilità devono adattarsi all'età e alle capacità di coordinamento richieste;
- Il programma deve contenere un elemento di avventura, presentando una visione dell'atletica adatta ai più giovani;
- Struttura e punteggio delle gare devono essere semplici, basati sull'ordine di arrivo delle squadre;
- Devono servire pochi assistenti e giudici;
- L'atletica deve essere presentato come un evento di squadra misto (maschi e femmine insieme).