

Letture per l'autoaggiornamento

di RAISSA COLLE e CELESTINO TESTA

Un primo articolo sull'educazione motoria in età prescolare è stato pubblicato nel precedente n. 3-4

Meinel presenta lo sviluppo motorio dalla nascita all'età adulta, così come può essere osservato, soffermandosi in modo particolare sui miglioramenti nel campo delle forme di movimento, delle capacità motorie (coordinative e condizionali) e delle abilità motorie; indica, con il termine "forme di movimento", gli schemi motori. Le capacità motorie, ovvero le qualità della prestazione motoria, possono essere suddivise in coordinative e condizionali. Le capacità coordinative sono determinate principalmente dal controllo e dalla regolazione dei movimenti e sono la capacità di controllo motorio,

rizzati da una scarsa capacità di ricezione ed elaborazione delle informazioni.

In età prescolare, il periodo fra il terzo e il sesto anno di vita, c'è una tendenza al perfezionamento delle forme di movimento e all'acquisizione dei primi movimenti combinati.

La prima età scolare, dal settimo al decimo anno di vita, è caratterizzata da un rapido incremento delle capacità di apprendimento motorio, in particolare fra i nove e i dieci anni, come conseguenza dei progressi compiuti dal punto di vista fisico e psichico, nonché dello sviluppo delle capacità motorie (in particolare quelle coordinative). Crescono notevolmente

la forza e la rapidità dei movimenti e nell'esecuzione si nota un miglioramento della struttura generale e del ritmo.

Diminuiscono la frequenza e la quantità di movimenti accessori e migliora di conseguenza la costanza dell'atto motorio. Per quanto riguarda il comportamento motorio si riscontra una notevole vivacità, che si accompagna alla disponibilità a risolvere problemi motori; i bambini imparano a controllare il

loro impulso a muoversi e a focalizzare l'attenzione su una determinata attività.

Nel periodo della seconda età scolare, dal decimo all'undicesimo-dodicesimo anno di età nella bambine e dal decimo al tredicesimo nei maschi, è difficile definire in modo chiaro i limiti superiori di quest'età perché l'inizio della maturazione sessuale avviene ad età diverse nei diversi soggetti. In questo periodo viene raggiunto un livello elevato nelle capacità motorie e una buona capacità di apprendimento motorio. Migliora inoltre la capacità di controllo motorio, cioè la padronanza, la sicurezza e l'economia dell'esecuzione dei movimenti. I progressi più importanti riguardano la struttura di base del movimento. Il comportamento motorio è caratterizzato da un'importante spinta al movimento, che però viene controllata e utilizzata in modo appropriato. Meinel definisce questa fase come "fase delle migliori capacità di apprendimento motorio nell'infanzia".

Lo sviluppo motorio nell'età prescolare

Questa fase dello sviluppo è caratterizzata dal perfezionamento delle forme di movimento e dall'acquisizione di movimenti combinati, che si manifestano soprattutto nell'incremento quantitativo dei risultati, nel miglioramento qualitativo e nella crescita delle possibilità di variazione delle singole forme di movimento.

Nella deambulazione si osserva un miglioramento spontaneo (cioè in soggetti non allenati) soltanto tra i cinque e i sette anni; prima di questo periodo i bambini mantengono un modo di camminare del tutto simile al bambino di tre anni. Il miglioramento che si manifesta in questo periodo è dovuto ad un rallentamento ed allungamento dei passi e dall'esecuzione di un movimento di rollata del piede, che fa acquisire più elasticità al gesto. Alla fine di questa fase i bambini assumono nella deambulazione un'espressione che resta stabile fino all'adolescenza.

Anche nell'arrampicarsi si manifestano notevoli progressi solamente a cinque, sei anni, con il superamento di ostacoli di media altezza e una trasformazione del movimento che diventa più fluido, continuo e coordinato. È verso il quarto anno d'età che i bambini imparano a salire le scale, seppure lentamente, alternando i passi, abbandonando la tendenza a salire un gradino per volta, che ancora si osserva verso i tre anni.

Anche nella corsa si ha un miglioramento fra i quattro e i cinque anni: se a quattro anni solo il 30% dei bambini presenta una buona coordinazione tra il movimento delle braccia e quello delle gambe, a cinque anni già il 70-75% presenta movimenti coordinati, mentre

un anno dopo la percentuale sale al 90%. Nel miglioramento della corsa assume particolare importanza l'aumento della lunghezza dei passi, la maggior forza degli impulsi di spinta nella fase di distensione e la maggior elevazione della coscia. Tutti questi fattori fanno sì che oltre alla coordinazione aumentino anche l'agilità e la velocità della corsa.

I movimenti di salto, invece, non si sviluppano particolarmente, se i bambini non vengono sollecitati e anche in quel caso i progressi più rapidi avvengono comunque dai quattro anni in poi.

Non si notano particolari miglioramenti nemmeno nei movimenti di lancio durante questa fase, mentre maggiore sviluppo trova il movimento di presa al volo: i bambini superano le posizioni tipiche dei bambini più piccoli e approdano ad una migliore preparazione del movimento. La "disponibilità del movimento di presa" (Meinel) aumenta in modo progressivo con l'età e i bambini di cinque anni sono già in grado di compensare piccole imprecisioni di lancio.

Oltre al perfezionamento delle forme di movimento esistenti, in questa fase si differenziano alcune forme di movimento il cui sviluppo era cominciato nella fase precedente, quali il movimento di trazione e di spinta, stare appeso e dondolare, rotolare, fare la capovolta, portare, colpire e stare in equilibrio.

Collegato con lo sviluppo delle forme di movimento è lo sviluppo delle capacità motorie (condizionali e coordinative), che vengono anch'esse perfezionate.

Non c'è nell'età prescolare uno sviluppo particolarmente significativo delle capacità condizionali. La forza e la resistenza alla forza mostrano pochi cambiamenti rispetto alla fase precedente, mentre la rapidità e la velocità di reazione manifestano un miglioramento verso i cinque-sei anni. Il livello che le capacità condizionali raggiungono alla fine della fase prescolare è basso.

Un maggiore sviluppo si manifesta, invece, nelle capacità coordinative.

La capacità di controllare i movimenti, come risulta dalla descrizione dello sviluppo degli stessi, migliora prevalentemente nel periodo da cinque a sette anni.

2- LO SVILUPPO MOTORIO SECONDO IL MODELLO PROPOSTO DA MEINEL

prove di equilibrio solo quando queste richiedono una certa audacia, che fa scattare un' immediata reazione di difesa. Per quanto riguarda la possibilità di sollecitazione ritmica, essa si sviluppa già nella prima infanzia e viene perfezionata nell'età prescolare, in cui il bambino è in grado di adeguare i propri movimenti a ritmi semplici e molto accentuati. Si tratta, però di reazioni generali, in cui non c'è ancora un vero collegamento del ritmo dei suoni con quello dei movimenti. La mobilità articolare raggiunge in questa fase livelli sufficienti, superando la carenza di estensibilità delle articolazioni del bacino, delle ginocchia e delle spalle e la scarsa mobilità del tronco, tipiche della fase precedente.

Da quanto descritto emerge che dei chiari progressi nelle capacità motorie si hanno solo nei bambini di cinque-sei anni.

Nell'esecuzione motoria ci sono differenze notevoli fra i bambini di tre anni, la cui esecuzione dei movimenti presenta ancora caratteristiche della fase precedente e bambini di quattro-cinque anni, i cui gesti sono più rapidi, più energici e più ampi e migliorano la struttura generale, il ritmo e l'elasticità delle movenze.

Il perfezionamento delle forme di movimento, delle capacità motorie e la comparsa delle prime combinazioni avvengono anche grazie ad un aumento della socializzazione del bambino, che ha la possibilità di misurarsi in modo più efficace con l'ambiente sia dal punto di vista intellettuale che dal punto di vista motorio.

In quest'età aumenta in modo crescente l'influenza del linguaggio sull'apprendimento e sul comportamento motorio. Grazie al maggiore sviluppo delle capacità linguistiche i bambini comprendono meglio le consegne, che devono essere sempre formulate in modo chiaro e adeguato alle loro possibilità di comprensione.

Il comportamento motorio è ancora caratterizzato dall'impulso a muoversi, ma diminuisce gradualmente la tendenza a cambiare frequentemente l'attività di gioco e i bambini acquisiscono sempre più la capacità di dedicarsi in modo assiduo ad un compito che viene loro assegnato.

Fra i 5 e i 7 anni compare quello che viene definito il "primo cambiamento della figura",

che comporta la crescita degli arti, la diminuzione del tessuto adiposo sottocutaneo ed il miglioramento della forza relativa. Questi cambiamenti incidono positivamente sullo sviluppo motorio.

Meinel sostiene l'importanza di creare delle condizioni adeguate affinché il bambino abbia la massima libertà di movimento possibile. Nell'ambiente domestico come a scuola, il bambino dovrebbe disporre di spazio sufficiente per muoversi e dovrebbe essergli garantita la possibilità di svolgere un'attività motoria ampia e varia: giocare a palla, correre, saltare, arrampicarsi,

camminare e la possibilità di relazionarsi con gli altri bambini, da un lato per rispondere al suo bisogno di socialità, dall'altro perché dal confronto con gli altri riceve stimoli e impulsi in misura maggiore rispetto al gioco solitario.

Meinel sostiene che le capacità motorie che il bambino va acquisendo, la sua motivazione al movimento, la tendenza ad ottenere un risultato che sta sviluppando ed il suo bisogno di imitazione vanno utilizzati nel migliore dei modi, attraverso esercizi sempre più intensivi, complicati e vari, sebbene commisurati al suo sviluppo.

Limitate le correzioni degli esercizi allo stretto necessario, perché quello che conta è che si verifichi un'esercitazione intensa e multilaterale, evitando ogni tipo di allenamento unilaterale.

(degli stessi Autori segue in un prossimo numero un altro articolo sull'educazione motoria)



1956072 - Robert J. Day - sosta al Polo

la capacità di adattamento e trasformazione e la capacità di apprendimento motorio. Le capacità condizionali dipendono primariamente da processi energetici e sono la resistenza, la forza e la rapidità. Esiste, inoltre, la mobilità articolare, che non è determinata univocamente dall'aspetto condizionale o dalla coordinazione.

Le abilità motorie sono azioni consolidate con l'esercizio ripetuto e che si svolgono in modo automatico, cioè senza che l'attenzione dell'individuo venga concentrata su di esse. Le capacità motorie sono fissate in base ai diversi periodi che vanno dalla nascita all'età adulta e, in questa sede, si prenderanno in esame le prime fasi dello sviluppo, fino alla seconda età scolare e, in particolare, l'età prescolare, che corrisponde al periodo di permanenza del bambino nella scuola dell'infanzia.

Nel periodo neo-natale, che va dalla nascita al terzo mese di vita, il bambino dispone solo di pochi movimenti e lo sviluppo motorio è relativamente lento. I movimenti sono per lo più non controllati: i primi movimenti guidati da uno scopo compaiono verso la fine di questo periodo.

Nel periodo dell'allattamento, che comprende il periodo dai 4 mesi alla fine del primo anno di vita e è definito "fase dell'acquisizione dei primi movimenti coordinati", si assiste ad uno sviluppo rapido dei movimenti che cominciano ad essere diretti ad uno scopo; nascono così le azioni umane. I movimenti più importanti che si sviluppano in questo periodo sono la prensione volontaria, l'acquisizione della posizione eretta e i primi movimenti autonomi di locomozione.

Nella prima infanzia, che va dal primo al terzo anno di vita, si ha l'acquisizione e il miglioramento della capacità di locomozione, il bambino allarga lo spazio delle sue esperienze ed acquisisce nuove forme di movimento. Queste acquisizioni sono il frutto di uno spiccato impulso al movimento, tipico del comportamento motorio in questa fase, che è caratterizzato anche dal bisogno di imitazione, dal frequente cambiamento di attività e da un'attività ludica povera di contatti con gli altri.

L'acquisizione di nuove forme di movimento è collegata con lo sviluppo delle capacità motorie infantili, ma il movimento è ancora lento e il livello raggiunto ancora basso. Per quanto riguarda l'esecuzione, i movimenti rimangono ancora poco energici, poco rapidi e poco ampi e continuano ad essere presenti movimenti accessori. Anche la fluidità e il ritmo del movimento sono ancora scarsi e i movimenti sono poco costanti e poco elastici. In questa fase lo sviluppo motorio interagisce con quello linguistico e cognitivo, ma nonostante il crescente aumento del patrimonio lessicale, i processi di apprendimento motorio rimangono caratte-



1956093 - Eldon Dedini -attendendo i soccorsi

La capacità di combinazione motoria dipende da come i bambini controllano le abilità che devono essere collegate e da quanto è sviluppata la capacità di anticipazione. Per quei bambini che Meinel definisce "non esercitati" è possibile solo la combinazione dei movimenti alla deambulazione e alla corsa. A quattro anni i bambini sono già in grado di combinare di seguito corsa e salto e di correre e calciare una palla. La corsa, quindi, viene utilizzata sempre di più come rincorsa per migliorare le proprie prestazioni e viene collegata in modo fluido con altre azioni. Una delle capacità coordinative che raggiunge un maggior sviluppo in questo periodo è la capacità di equilibrio, che raggiunge un ottimo livello in età prescolare, perché inizia a svilupparsi già nel periodo precedente e perché l'esercitazione di questa capacità attira particolarmente i bambini. In età prescolare essi si trovano in difficoltà con