

# Schemi motori di base



camminare

Rotolare  
Lanciare  
Arrampicare

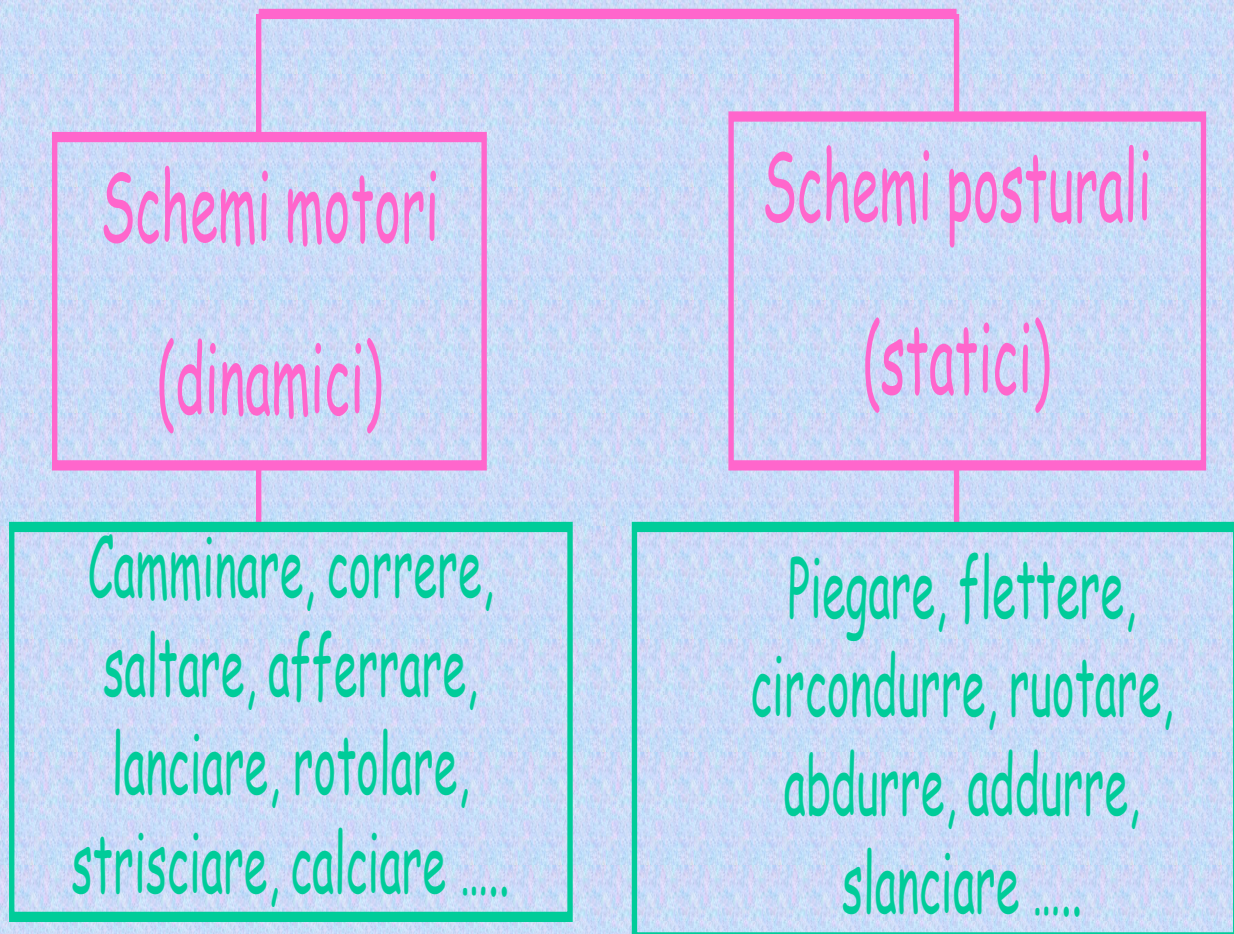


Correre  
Saltare

Strisciare  
Soffiare



# UNITÀ BASICHE DEL MOVIMENTO



Costituiscono le forme fondamentali del movimento e sono chiamate "di base" perché appaiono per prime nello sviluppo dell'individuo e diventano patrimonio originario dell'adulto

## DAGLI SCHEMI MOTORI DI BASE ALLE ABILITA' MOTORIE

Gli **schemi motori** sono le strutture di base della motricità umana, l'espressione spontanea del movimento, l'effettiva base su cui costruire le abilità. Tra i molteplici schemi motori si possono ricordare: camminare, correre, saltare, rotolare, spostarsi in quadrupedia, strisciare, arrampicarsi, equilibrarsi, colpire, afferrare, lanciare, calciare, tirare e spingere. Quando questi schemi motori vengono finalizzati al raggiungimento di un obiettivo allora diventano **abilità motorie**. Se per esempio consideriamo lo schema motorio del lanciare, esso si trasformerà in abilità motoria durante un tiro a canestro in cui si cercherà di lanciare il pallone verso un preciso obiettivo e cioè il canestro. Altri esempi possono essere correre i 100 metri (abilità che deriva dal correre) oppure camminare e fare evoluzioni su una trave nella ginnastica artistica (abilità che deriva dall'equilibrarsi).

1

### Camminare

Viene definito camminare il movimento eseguito appoggiando a terra un piede dopo l'altro mantenendone sempre almeno uno in appoggio sul terreno. Le fasi del camminare sono due: fase di **appoggio singolo** in cui un solo piede è a contatto con il terreno e fase di **doppio appoggio** in cui entrambi i piedi sono a contatto.

Camminare è la base di moltissimi sport come:

- **il trekking**: cioè una camminata in montagna;
- **la ciaspolata**: camminata sulla neve utilizzando le ciaspole o racchette da neve;
- **la marcia**: una specialità dell'atletica leggera in cui l'atleta deve camminare il più velocemente possibile.

### Correre

Viene definito correre il movimento in cui si alterna una **fase di appoggio singolo** ad una di **sospensione o volo**. L'oscillazione delle braccia migliora la coordinazione infatti quando l'arto inferiore destro è avanzato allora avanzerà anche l'arto superiore sinistro e viceversa. La corsa è un'attività importante per il benessere della persona perché migliora sia le capacità cardiache che polmonari.

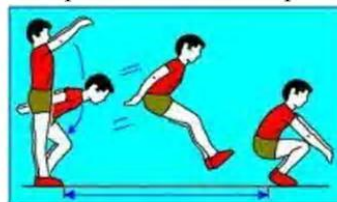
Gli sport che derivano dal correre sono molteplici tra cui ricordiamo le corse dell'atletica:

- la corsa di resistenza: **maratona** (42 chilometri), noi a scuola ci alleneremo per affrontare la prova dei 1000 metri;
- la corsa di velocità: **100 metri**, noi a scuola ci alleneremo per affrontare la prova dei 60 metri;
- la corsa ad ostacoli: **100 mt ostacoli** femminili e **110 mt ostacoli** maschili;
- la corsa a squadre: **staffetta 4 x 100 mt** in cui 4 atleti devono percorrere ognuno 100 metri passandosi un testimone (bastoncino di materiale rigido).

### Saltare

Il saltare è composto da varie fasi; la **fase di stacco** in cui si ha la spinta di uno o due piedi; la **fase di volo** in cui il corpo non è a contatto con il terreno; la **fase di atterraggio** in cui bisogna ammortizzare con le gambe appoggiando i piedi al terreno.

A scuola ci alleneremo a saltare nei più svariati modi per poi affrontare la prova del salto in lungo da fermo in cui dovrai staccare con due piedi piegando un po' le gambe





(caricamento) avendo cura di non calpestare la linea di inizio e dovrai atterrare il più lontano possibile appoggiando entrambi i piedi a terra senza sbilanciarti o cadere all'indietro. La misura del salto verrà presa dalla linea di partenza fino al tallone più arretrato che hai appoggiato a terra (ricordati di non cadere indietro o appoggiare le mani sennò il salto risulterà nullo).

Un'altra prova che affronteremo sarà il salto in lungo con rincorsa (un'altra prova dell'atletica) in cui oltre alle tre fasi sopracitate si aggiunge, all'inizio, una **fase di rincorsa** e lo stacco viene fatto ad un solo piede.

Esistono moltissimi sport in cui il saltare è protagonista:

- **salto in lungo** e **salto in alto**, specialità dell'atletica leggera;
- **i tuffi dal trampolino o dalla piattaforma**;
- **la pallacanestro** (durante ad esempio una schiacciata o per recuperare un rimbalzo);
- **la pallavolo** (schiacciata);
- **la ginnastica artistica**.

2

### **Rotolare**

Consiste nel girare su se stessi nel vuoto (evoluzioni dopo salti) o toccando una superficie con il corpo.

Tra gli sport che utilizzano questo schema motorio ricordiamo:

- **la ginnastica artistica**: durante le capovolte, o le evoluzioni durante le uscite dagli attrezzi;
- **i tuffi dal trampolino o dalla piattaforma**;
- **il nuoto sincronizzato**: disciplina in cui più nuotatrici devono creare e seguire una coreografia sott'acqua.

### **Colpire**

E' la capacità di produrre un impatto brevissimo con uno dei due arti superiori o inferiori per allontanare da sé un attrezzo.

Questo schema motorio è utilizzato in molti sport di squadra:

- **calcio e calcetto**;
- **pallavolo**.

### **Spostarsi in quadrupedia**

Movimento eseguito tenendo mani e piedi (o anche ginocchia) a contatto con il terreno e mantenendo una posizione del corpo con la pancia rivolta verso il basso detta **prona** o rivolta verso l'alto detta **supina**.

Uno sport che deriva da questo schema motorio può essere:

- **la lotta greco-romana** e **la lotta libera** in cui bisogna atterrare l'avversario con prese alle braccia, corpo e gambe e mantenere l'avversario con le spalle a terra per almeno due secondi.

### **Strisciare**

Questo movimento consiste nel muoversi tenendo a contatto con il terreno più parti del corpo contemporaneamente. Gli sport più diffusi sono:



- **il nuoto:** in cui bisogna imparare a strisciare sull'acqua il più velocemente possibile. Esistono quattro stili di nuoto: **crawl (o stile libero), dorso, rana, delfino**;
- **la pallanuoto:** sport di squadra svolto in piscina in cui si deve fare gol in una porta difesa dal portiere e per spostarsi bisogna nuotare.

### Arrampicarsi

Movimento effettuato tendenzialmente verso l'alto in salita, che implica però anche fasi di spostamento laterali e verso il basso. In fase di arrampicata per sentirsi più sicuri bisognerebbe tenere tre punti d'appoggio, per esempio due mani ed un piede.

Gli sport che derivano dall'arrampicarsi sono:

- **l'alpinismo:** sport che si svolge in montagna su parete di roccia;
- **l'arrampicata sportiva:** in cui ci si arrampica su pareti attrezzate anche al chiuso.

3

### Equilibrarsi

E' la capacità di mantenere o ripristinare una posizione stabile del corpo, sia da fermi che in movimento. Maggiore è la base d'appoggio e più facile sarà mantenere l'equilibrio.

Alcuni sport che necessitano equilibrio sono:

- **il pattinaggio a rotelle o su ghiaccio**;
- **lo sci alpino: discesa libera, supergigante, slalom gigante, slalom speciale**;
- **lo snowboard**;
- **il surf**;
- **la ginnastica artistica:** verticali.



### Tirare

Consiste nell'esercitare una forza al fine di effettuare una trazione verso di sé (tirare) rispetto a qualcosa o qualcuno.

Alcuni sport che utilizzano questi schemi motori sono:

- **il judo**;
- **la lotta greco-romana.**

### Spingere

Consiste nell'esercitare una forza al fine di premere (spingere) per produrre uno spostamento.

Alcuni sport che utilizzano questi schemi motori sono:

- **il judo**;
- **il rugby:** durante la mischia
- **il football americano.**



### Afferrare, lanciare e calciare

E' un gesto che permette di trattenere un oggetto e di inviarlo in una specifica direzione. Questo schema motorio presuppone di saper valutare correttamente la traiettoria. La traiettoria è la linea immaginaria descritta da un oggetto che ha un punto di partenza ed uno di arrivo.

Gli sport che derivano da questi schemi motori sono molteplici, ne ricordiamo solo alcuni:

DAGLI SCHEMI MOTORI DI BASE ALLE ABILITA' MOTORIE

- l'atletica con le specialità di lancio (**lancio del giavellotto, martello, disco e getto del peso**), noi proveremo il lancio del **vortex** (attrezzo propedeutico del giavellotto) e il getto del peso;
- **la pallamano**;
- **l'ultimate** (uno sport in cui si usa il freesbee);
- **il calcio e il calcetto**: in cui si lancia il pallone utilizzando i piedi;
- **la pallacanestro**.

Completa questo schema ti aiuterà a ripassare, deve inserire il nome degli sport abbinato allo schema motorio:

<b>CAMMINARE</b>	
<b>CORRERE</b>	
<b>SALTARE</b>	
<b>ROTOLARE</b>	
<b>COLPIRE</b>	
<b>QUADRUPEDIA</b>	
<b>STRISCIARE</b>	
<b>ARRAMPICARSI</b>	
<b>EQUILIBRARSI</b>	
<b>TIRARE</b>	
<b>SPINGERE</b>	
<b>AFFERRARE ...</b>	