

Schemi motori di base

L'abc dei nostri movimenti



Video



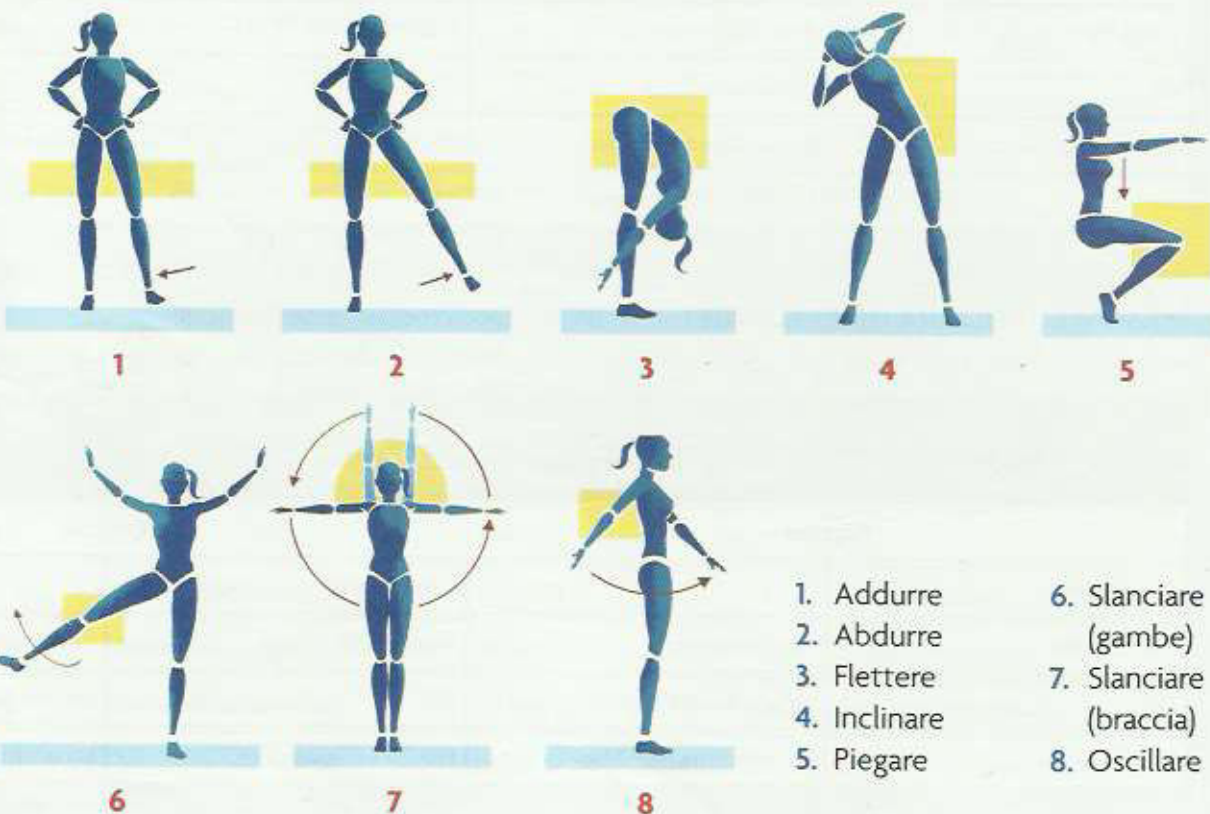
Mappa

Il movimento è l'elemento che caratterizza ciascuno di noi. Ogni essere umano, infatti, fin dalla nascita, entra in relazione con se stesso, gli altri, e il mondo circostante grazie alla sua motricità, che si evolve in forme sempre più articolate.

Fin da piccolo hai potuto utilizzare spontaneamente gli **schemi motori di base (o dinamici)** che costituiscono le **unità costitutive** di tutti i nostri movimenti, l'abc con cui possiamo costruire il nostro "alfabeto motorio", cioè l'insieme di gesti sempre più complessi che danno origine anche alle abilità caratteristiche dei vari sport. In sintesi, gli **schemi motori** sono:

1. Camminare
2. Correre
3. Saltare
4. Rotolare
5. Lanciare
6. Afferrare
7. Strisciare
8. Arrampicarsi

Questi schemi nascono dalla combinazione di movimenti ancora più semplici, che il nostro corpo o una parte di esso compie senza spostarsi nello spazio: vengono chiamati **schemi motori posturali o statici**. Eccone alcuni:



- | | |
|--------------|------------------------|
| 1. Addurre | 6. Slanciare (gambe) |
| 2. Abdurre | 7. Slanciare (braccia) |
| 3. Flettere | 8. Oscillare |
| 4. Inclinare | |
| 5. Piegare | |

CAMMINARE



Consiste nell'appoggio alternato dei piedi al suolo mentre le braccia oscillano naturalmente in opposizione.

CORRERE

Consiste nella successione ritmica di tre unità motorie: appoggio-spinta-sospensione (fase di volo) degli arti inferiori, combinate all'oscillazione delle braccia in opposizione.



STRISCIARE

È il primo schema motorio che ogni bambino utilizza spontaneamente. Consiste nel muoversi mantenendo contemporaneamente il contatto di più parti del corpo al suolo.



SALTARE

È uno schema motorio molto complesso che comprende tre fasi distinte del movimento degli arti



inferiori: spinta/stacco - volo - atterraggio, unite allo slancio coordinato delle braccia.

MAPPA DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

ROTOLARE

Nato dall'evoluzione dello strisciare, consiste nel girare su se stessi facendo toccare al suolo, per punti successivi, varie parti del corpo.



LANCIARE

È un gesto complesso perché richiede una buona coordinazione nell'azione degli arti superiori e inferiori, oltre a una buona mira.



AFFERRARE

Strettamente correlato al lanciare, questo schema risulta piuttosto complesso, infatti per afferrare un oggetto occorre valutare la traiettoria e sapersi posizionare.



ARRAMPICARSI

È uno schema motorio fra i primi a essere utilizzati dal bambino che non sa ancora stare eretto, poiché gli permette di esplorare l'ambiente e sperimentare le prime situazioni di equilibrio bipodalico.

